المقدمة

كيفية استخدام هذا الكتاب

إطلالة عامة

- أغراض الكتاب
- الأقسام الرئيسية
- البناء الداخلى للفصول
- كيف تزيد من سرعة قراءتك للكتاب ذاته؟

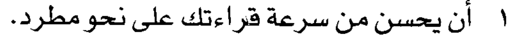
هذا الجزء يعرفك بالأهداف الرئيسية للكتاب والطريقة التى بُنِى عليها فى خمسة أقسام، ويشرح لك أيضًا البناء الداخلى لكل فصل، ويعرفك كيف تزيد من سرعة قراءتك فى ذات الكتاب.



إن تعلم القراءة السريعة بطلاقة ودون جهد إنجاز يعده ملايين الناس هو الأهم والأكثر قيمة فى حياتهم.

أهداف الكتاب

لهذا الكتاب ستة أهداف رئيسية:



١ أن يحسن من سرعة قراءتك على نحو مطرد.

٢ أن يحسن من فهمك والمحافظة عليه.

٣ أن يزيد من فهمك لوظيفة عينيك ومخك، لمساعدتك على استخدامهما بشكل أكثر فاعلية أثناء القراءة والدراسة، وكذلك استخدامهما بشكل أكثر فعالية فى شئون الحياة اليومية على المستويين الشخصى والمهنى.

٤ أن يساعد على تحسين حصيلة مفرداتك ومعرفتك العامة.

٥ أن يوفر وقتك.

٦ أن يمنحك الثقة.

الأقسام الرئيسية

من أجل تيسير القراءة والتعلم، تم ترتيب الكتاب إلى خمسة أقسام:

١ • استكشاف سرعتك

فى هذا القسم سيتم تعريفك على كيفية استخدام رسم بيانى بسيط لقياس مدى تطور سرعتك، وفهمك على امتداد الكتاب. يتضمن هذا الجزء أيضًا تأريخًا للقراءة السريعة، وآخر ما طرأ على نظرية القراءة من تحديث، وتعريفاً جديداً للقراءة سيساعدك على التحسن على كل المستويات.

٢ • عيناك المذهلتان

هذا القسم من الكتاب سيساعدك على إدراك أن عينيك مذهلتان بحق، وسيبين لك كيف تمتلك زمام أمرهما كى تزيد فى الحال من سرعة قراءتك وتحسن من فهمك، وستتعرف فيه على أسرع عشرة قراء فى العالم حالياً، وكذلك الشخصيات العظيمة التى كان لها دور بارز فى تاريخ القراءة السريعة.

فى هذا القسم ستتعلم تقنيات ستساعدك على تسيير عينيك بشكل أكثر فاعلية على الصفحة، وتطوير مهارات تصفح ومسح مسبقة، وإعداد البيئة

المحيطة على نحو يساعد بشكل فعلى العينين والمخ على القراءة بشكل أسرع .

على امتداد هذا القسم سوف تتعرض لتدريبات واختبارات سرعة لتقوية "عضلة" نظامك العينى والعقلى، ومواصلة الزيادة فى السرعة.

٣ • أقصى مدى للتركيز والفهم

سيركز هذا القسم على المشكلات الأساسية للقراءة وكيفية التغلب عليها. وتشمل هذه المشكلات التركيز والفهم الضعيفين، والقراءة الصوتية، و"مشكلات التعلم" مثل خلل القراءة، وتشتت الانتباه.

إن هذا القسم من الكتاب هو قسم "الأنباء السارة" حيث ستجد أنه بالإمكان التغلب على كل الصعوبات.

٤ • تنمية المهارات المتقدمة للقراءة السريعة

يساعدك هذا القسم على تطوير أهم عنصر فى زيادة فهمك ـ وهو حصيلة مفرداتك. فصول هذا القسم سوف تعرفك على سوابق ولواحق وجذور عشرات الآلاف من الكلمات، ومفاتيح أبواب عوالم كاملة من المفردات والفهم الواسع.

سيشرح هذا القسم أيضاً عمل الخرائط الذهنية® (البعد الجديد فى التفكير وتدوين الملاحظات) ، وسيوضح لك كيفية استخدام معرفتك ببناء الفقرة كى تزيد من فعالية القراءة، وكيف تقوم باستعراض عام لكل كتاب تقرؤه .

٥ • التحول لمرحلة القارئ المتمكن:

الاستخدام المتقدم لأنظمة العين والمخ

فى الجزء الأخير من الكتاب ستتعرف على تدريبات القراءة المتقدمة، بما فى ذلك تقنية شاملة للدراسة، والتحكم فى قراءة الصحف والمجلات، وكيفية التعامل مع الانفجار المعلوماتى المنبثق من شاشات الحواسب وغيرها من مصادر التثقيف، وسيعلمك هذا القسم أيضاً كيفية تطبيق تقنيات القراءة السريعة على الأدب والشعر، ويعرفك على مفهوم جديد هو "ملف المعرفة" ـ وهو طريقة القارئ السريع للبقاء على تواصل مع

آخر تطورات أى مجال معرفى مراد.

وينتهى القسم بإلقاء نظرة على مستقبلك الذى سيأخذ طريقه إلى الازدهار، ويقدم لك النصيحة فى كيفية مواصلة وتحسين سرعة القراءة، والفهم، وتدريبات القراءة السريعة وعاداتها لبقية حياتك.

الأجزاء التى تتلو القسم الأخير من الكتاب تتضمن إجابات للاختبار الذاتى والرسم البيانى للتقدم، وجدول التقدم، وقائمة المراجع، وفهرساً ومعلومات عن مراكز بوزان.

أرسل من فضلك فى طلب استمارة عضوية للانضمام لنوادى العقل المنتشرة حول العالم، وهى متاحة لكل من اشترى هذا الكتاب.

وبصفتك عضواً فى النادى، سوف تتلقى أحدث المعلومات عن المخ وكيفية استخدامه، وآخر ما طرأ على القراءة السريعة، وستتواصل مع آلاف الأشخاص الذين يشاركونك الاهتمامات ذاتها.

لخصت الأقسام فى خرائط عقلية ملونة على الشرائح ٣و٤و٥و٧و٨.

البناء الداخلى للفصول

الفصول الأكثر طولاً فى الكتاب تتألف من:

- مقدمة تعرض الإضافة الأساسية للفصل.
- الفصل ذاته.
- تدريبات التحسين الذاتى.
- بعض القراءات لاختبار مقدار السرعة والفهم الحاليين.
- ملخصات.
- مهام مفيدة.
- توطئة لربط كل فصل بما يليه.

إضافة إلى ذلك، ستجد على امتداد الكتاب حقائق مثيرة ومحفزة أو ما سيعرف بالملاحظات السريعة.

الاختبارات الذاتية

إن سبعة فصول من هذا الكتاب تحوى سلسلة متدرجة من مقالات وقراءات

مختارة سوف توضح لك باستمرار مقدار تقدمك، والاختبارات الذاتية فى بداية الكتاب صممت بهدف زيادة سرعة قراءتك، وتلك التى فى منتصفه هدفها تطوير قدرات استقبالك وحصيلة المفردات، أما التى فى نهايته فسوف تمكنك من الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة لديك. بعض هذه القراءات تتحدث عن عنصرى التاريخ والنظريات لبعض أضخم مناحى المعرفة البشرية؛ بعضها الآخر يتناول أحدث الأبحاث عن التعلم والمخ. بنهاية الكتاب لن تكون فقط قد زدت من سرعة قراءتك، وحسنت من قدرتك على الفهم، وسموت بقدراتك الأساسية والتقديرية؛ بل إنك أيضاً ستكتسب معرفة أوسع عن نفسك والعالم من حولك. وهذه هى:

التدريبات

توجد سبعة فصول ضمن هذا الكتاب تحوى تدريبات خاصة مصممة لتحسين استيعابك البصرى، وإدراكك الذهنى، وقدراتك الأساسية، وقوة حصيلتك اللغوية.

وهذه التدريبات هى كتدريبات كمال الأجسام حيث يفيدك أداؤها بشكل متكرر.

جميع الفصول مزودة بالعديد من الإيضاحات والرسومات لمساعدتك على فهم المحتوى بسهولة أكبر، وتحتوى الفصول أيضاً على قصص سوف تشجعك وتثيرك.

كيف تزيد من سرعة قراءتك لهذا الكتاب؟

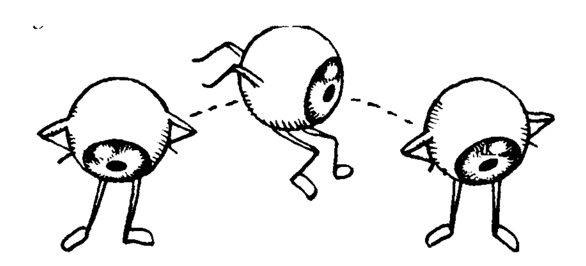
إن هذا الكتاب هو مقرر تعليمى قد تكون مدته أسبوعًا، أو اثنين، أو ثلاثة، أو أربعة وذلك حسب مدى السرعة التى تريد أن تنجز أهدافك وفقها!

اقرأ الفقرات القليلة التالية، ثم ارسم خطة دراستك للكتاب.

أولاً قم بمطالعة جدول المحتويات، وحدد المنطقة التى تود تغطيتها بالدراسة، ثم حدد بوضوح المدة الزمنية التى ستخصصها لكل قسم من الكتاب، منتهيًا بصورة عامة فى مخيلتك عن محتوى الكتاب وبرنامج الدراسة. ينبغى ألا يستغرق ذلك أكثر من بضع دقائق.

بعد ذلك ابدأ بتصفح الكتاب بكامله، تآلف مع الأقسام المختلفة له، وابدأ برسم صورتك الذهنية عن كيان الكتاب وأهدافه.

والآن قرر ما إذا كنت ترغب فى إتمام فصل أو اثنين أو ثلاثة فى كل يوم، أو أنك ترغب بالتنويع فى سرعة سيرك فى القراءة بمجرد وصولك لقرار، سجل خطة الدراسة فى مفكرتك اليومية، محدداً التاريخ الذى ستبدأ فيه القراءة والتاريخ الذى ستنتهى فيه منها. حين تقوم بتقدير ذلك ضع باعتبارك أن متوسط حجم كل فصل فى حدود عشر صفحات، وأن معظم التدريبات الواردة بالكتاب سيكون من السهل إنجازها.



توطئة

إنك على وشك خوض أكثر رحلات حياتك إثارة؛ فاقلب الصفحة كى تبدأ.



اختبار تمهيدى موجز

لتحفيز تفكيرك فى موضوع القراءة والقراءة السريعة قم بالإجابة عن اختبار موجز حول عادات القراءة ومهاراتها. أجب بنعم أو بلا عن كل واحد من الأسئلة العشرين التالية، ثم تحقق من إجاباتك فى صفحة ٩.

١ السرعات التى تجاوز ١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة سرعات ممكنة.

نعم/لا

٢ لتحقيق فهم أفضل؛ عليك بقراءة بطيئة ومتأنية.

نعم/لا

٣ القراءة كلمة بكلمة تساعد على الفهم.

نعم/ لا

٤ التمتمة هى إحدى عادات القراءة التى تبطئ منها وينبغى التقليل منها أو الاستغناء عنها.

نعم/لا

٥ عليك أن تسعى لفهم كل ما قرأت.

نعم/لا

٦ عليك أن تسعى لتذكر كل ما قرأت.

نعم/لا

٧ ينبغى أن تُبقى عينيك فى حركة مسح متواصل للسطر المقروء.

نعم/لا

٨ حين يفوتك فهم شىء أثناء القراءة، يتوجب عليك التراجع للتأكد من فهمك قبل المواصلة.

نعم/لا

٩ القراءة مع وضع الإصبع على الصفحة هى عادة تبطئ من سرعة القراءة وينبغى أن تزول بالتدريب.

نعم/لا

١٠ حين تواجه صعوبات فى فهم النص، يتوجب عليك التعامل معها أولاً قبل الانتقال إلى النص التالى لضمان فهم متصل.

نعم/لا

١١ الكتاب الجيد أو المهم ينبغى قراءته صفحة صفحة، أى مرتباً، فلا ينبغى قراءة الصفحة رقم ٢٠ قبل الصفحة رقم١٩، هذا فضلاً عن قراءة آخر الكتاب قبل أوله.

نعم/لا

١٢ تخطى الكلمات عادة متكاسلة ينبغى التخلص منها.

نعم/لا

١٣ حين تصل إلى العناصر المهمة فى نص ما ينبغى تدوينها لكى تحسن ذاكرتك.

نعم/لا

١٤ مستوى الحافز لديك لا يؤثر على الوسائل الأساسية لتواصل العين مع المخ، ولا يؤثر على سرعة قراءتك.

نعم/لا

١٥ ينبغى أن تبقى مدوناتك فى هيئة دقيقة ومرتبة وعالية التنظيم ـ وخصوصاً الجمل والقوائم المرتبة للمعلومات التى قرأتها.

نعم/لا

١٦ حين تصادف كلمة لا تفهمها ينبغى أن يكون بين يديك قاموس لتكشف عن معنى الكلمة فوراً.

نعم/لا

١٧ إحدى مخاطر القراءة السريعة هى التناقص فى تقدير الفهم.

نعم/لا

١٨ إننا جميعًا، بطبيعة الحال، نقرأ بمعدل سرعة طبيعى واحد.

نعم/لا

١٩ التقليل من سرعة القراءة أثناء قراءة الروايات والشعر أمر مهم للتمكن من تقدير المعانى وموسيقى الكلام.

نعم/لا

٢٠ إنك لن تستطيع فهم إلا ما تركزت عليه عيناك.

نعم/لا

أجوبة الاختبار

إن كنت قد أجبت عن سؤال واحد فقط من هذه الأسئلة بنعم، فأنت إذن أقرب إلى أن تكون أحد معلمى القراءة السريعة! وهذا السؤال كان السؤال الأول ـ سرعة ١٠٠٠ كلمة بالدقيقة ممكنة.

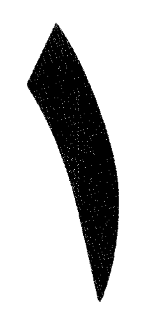
أما كل الأسئلة المتبقية فينبغى أن تجاب بلا.

تتناول الأسئلة التسعة عشر المتبقية الحيز الكامل للمفاهيم المغلوطة في أمر القراءة.

إن كنت مؤمناً بهذه الافتراضات الخاطئة، فأنت بهذا لا تكون مؤمنًا بأمور غير صحيحة وحسب، بل إنك تؤمن هكذا بأمور ستجعل عادات القراءة لديك سوءاً على سوء، ومعدل قراءتك أكثر بطئًا، وفهمك أكثر صعوبة، وأقل إرضاء.

خلال درسك للكتاب سيتم دحض هذه الافتراضات الخاطئة واحدًا تلو الآخر منتهيًا إلى طريق واضح تتمكن عبره من السير قدمًا نحو أهدافك للقراءة السريعة.

في أي مستوى أنت؟



افحص معدل سرعة القراءة والفهم الطبيعيين لديك

إطلالة عامة

- الاختبار الذاتى رقم١ إضافة إلى اختبار فهم
- كيف أبليت؟
- ملخص
- مهام مفيدة

فى أى عملية تعلُّم أو تطوير ذاتى يكون من الضرورى إيجاد القاعدة الصحيحة التى يجب أن نبدأ من خلالها، إن المساعدة الصحيحة هى القادرة ـ وحدها ـ على تشكيل أساس صلب يمكنك الانطلاق منه إلى هدفك النهائى مهما كان الوضع الذى تبدأ منه.

فى هذا الفصل سأطلب منك القيام بعكس ما سأطلبه منك فى بقية الفصول، سأطلب منك ألا تقرأ بسرعة، فأنت فى حاجة لحساب سرعتك الحالية؛ حتى تتمكن من الحكم الصحيح على مقدار تقدمك فيما بعد.

سيتم أيضاً قياس معدَّل فهمك بعد إجابة خمسة عشر سؤالاً تتنوع بين الاختيار من متعدد والصواب والخطأ، حين تقرأ القطعة لا تطمح إلى مستويات فهم عالية جدًّا أو منخفضة جدًّا، بل اهدف إلى مستوى الفهم

الذى تتوقعه حين تقرأ هذا النوع من القطع.

ولا تقلق من الحصول على درجات منخفضة سواء فى السرعة أو الفهم، وتذكَّر أن هذا الكتاب وضع لأولئك الذين يهدفون إلى تحسين قدراتهم فى القراءة، وأن الدرجة المنخفضة ليست عادية فقط بل هى ما يتوقع منهم.

فلا هرولة إذن نحو معدلات سرعة أعلى من المعتاد، ولا سعى نحو معدلات فهم أعظم، ولا قلق بشأن النتائج، ضع ساعتك بجوارك، وأتمم قراءتك على انفراد (فاستخدام شخص لحساب الوقت أو المراقبة، سيتداخل بلا شك مع فهمك لما تقرأ، وقد يدفع البعض للاستعجال أو الإبطاء على غير المعتاد).

حين تصل إلى نهاية المقال، انظر فى ساعتك مباشرة واحسب سرعتك، سوف تقدَّم لك تعليمات كاملة لبيان كيفية القيام بهذا.

استعد، وابدأ قراءة عادية الآن للقطعة التالية.

اختبار الذات رقم١ :
حرب الذكاء ـ على جبهة تدريب المخ

اتجاهات عالمية جديدة

كالصقور؛ يراقب محللو أسواق الأسهم حركة عشرة أشخاص فى وادى السليكون، ففى حال ورود أية إشارة تفيد بأن أحدهم سينتقل من الشركة أ إلى الشركة ب تتغير أسواق الأسهم فى العالم كله.

لقد نشرت اللجنة الإنجليزية لخدمات الأيدى العاملة ـ دراسة لوحظ فيها، أن من بين أعلى عشرة بالمائة من الشركات البريطانية استثمر ٨٠٪ منها قدراً كبيراً من المال والوقت فى التدريب، وأن العشرة بالمائة الأدنى بين الشركات لم تستثمر المال أو الوقت فى التدريب.

فى ولاية "مينيسوتا"، استطاع برنامج "بلاتو" لتعليم الحاسب النهوض بمستويات التفكير والأداء الأكاديمى لمائتى ألف طالب.

أصبح التدريب على فنون القتال الذهنية مساوياً فى أهميته للتدريب على مهارات القتال البدنى فى جيوش عدد متزايد من دول العالم.

الفرق الأوليمبية الوطنية تكرِّس ما يعادل أربعين بالمائة من

الوقت التدريبى؛ لتنمية العقلية الإيجابية، وقوة الاحتمال الذهنية، والاستبصار.

إن شركات الحاسب الخمس الأولى فى قائمة الخمسمائة شركة الأكثر ثراءً (تضم الشركات الأفضل تحقيقاً للمكاسب فى الولايات المتحدة) أنفقت وحدها أكثر من بليون دولار على تدريب موظفيها، وتنمية رصيدها من العقول التى أصبحت على قمة الأولويات، بما فى ذلك تنمية العملة الأقوى تداولاً فى العالم الآن ـ أى عملة القدرة العقلية.

فى كاراكاس أصبح الدكتور "لويس ألبيرتو ماتشادو" أول شخص يُعين وزيراً للذكاء، وبتكليف سياسى مضمونه زيادة القدرة الذهنية للأمة.

إننا نشاهد قفزة كَمِّيّة فى التطور البشرى؛ لإدراك الذكاء فى حد ذاته، وإدراك مصاحب مفاده أن هذا الذكاء يمكن رعايته وصولاً إلى الاستفادة القصوى.

هذه الأنباء السَّارة ينبغى اعتبارها فى إطار المشكلات الأكثر تأثيراً كما حددها مجتمع الأعمال.

على مدى العشرين عاماً الماضية، استُفتى أكثر من ١٠٠٠٠٠ شخص على امتداد قارات العالم الخمس الكبرى، فوُجد أن أكثر الأمور ذكراً باعتبارها مناطق تحتاج إلى تحسين هى:

١ سرعة القراءة
٢ فهم القراءة
٣ مهارات الدراسة العامة
٤ التعامل مع الانفجار المعلوماتى
٥ الذاكرة
٦ التركيز
٧ مهارات الاتصال الشفوى
٨ مهارات الاتصال الكتابى
٩ التفكير الإبداعى
١٠ التخطيط
١١ تسجيل الملاحظات
١٢ تحليل المشكلات

١٣ حل المشكلات
١٤ التحفيز
١٥ التفكير التحليلى
١٦ تقنيات الفحص والتحليل
١٧ ترتيب الأولويات
١٨ إدارة الوقت
١٩ استيعاب المعلومات
٢٠ الإقدام على الخطوة الأولى (التسويف)
٢١ ضعف القدرة العقلية مع الشيخوخة

مع المساعدة التى تقدمها البحوث الحديثة حول وظائف المخ، فإن بالإمكان معالجة كل واحدة من هذه المشكلات بسهولة نسبية، وتتناول هذه البحوث:

١ وظائف الفصين الأيمن والأيسر من المخ
٢ رسم الخرائط الذهنية
٣ تحقيق أقصى سرعة للقراءة/ الوحدات الذهنية الخاصة
٤ تقنيات دعم الذاكرة
٥ فقدان مخزون الذاكرة عقب التعلم
٦ خلية المخ
٧ القدرات العقلية والشيخوخة

وظائف الفصين الأيمن والأيسر للمخ

أصبح مما هو معلوم للكافة الآن أن الفصين الأيمن والأيسر، المشكِّلين لتركيب المخ - يختص كل واحد منهما بوظائف ذهنية مختلفة، فيختص الفص الأيسر مبدئياً بمعالجة المنطق، والكلمات، والتسلسل، والتحليل، والمعالجة الخطية، والترتيب، بينما يتعامل الفص الأيمن مع التناغم، والألوان، والخيال، وأحلام اليقظة، والعلاقات المكانية، والأبعاد.

لكن ما اتَّضح حديثاً أن الفص الأيسر لا يمثِّل الجانب "الأكاديمى" فى المخ، ولا يمثل الفص الأيمن الجانب "المبدع والعاطفى"، إنَّ نتائج

كم هائل من الأبحاث قد أظهرت لنا أن كلا من الجانبين فى حاجة للعمل بمشاركة الجانب الآخر؛ لتحقيق النجاح فى الجانبين الأكاديمى، والإبداعى على السواء.

إن أمثال أينشتاين، ونيوتن، وسيزان، وموزارت فى عصرنا الحاضر ـ مثل عباقرة عالم الأعمال مثلاً ـ يقومون بمزج مهاراتهم اللغوية، والرقمية، والتحليلية مع الخيال والاستبصار؛ لإنتاج منجزاتهم الخلاَّقة.

الخرائط الذهنية®

يمكن من خلال استخدام المعرفة الأساسية لوظائف المخ ـ أن يتم تدريب الناس على حل مشكلاتهم، وإحداث تطويرات إضافية تصل نسبتها غالباً إلى ٥٠٠ بالمائة.

وإحدى الطرق الحديثة لإنجاز هذه التحسينات هى الخرائط الذهنية.

إن الطريقة التقليدية فى تدوين الملاحظات يغلب فى عرضها النمط الخطِّى، وسواء كانت بهدف تذكر معلومات، أو إعداد لتواصل شفوى أو مكتوب، أو لترتيب الأفكار، أو لتحليل مشكلة، أو للتخطيط، أو للتفكير الخلاق، فهى إما جمل، أو قوائم من عبارات قصيرة، أو قوائم مرتبة رقمياً أو أبجدياً؛ ولأن هذه الطرق تفتقد إلى اللون، والتناغم البصرى، والصورة، والعلاقات المكانية ـ فإنها تطمس قدرات التفكير لدى المخ، وتعوق بشكل فعلىّ القدرات العقلية المذكورة آنفاً.

عمل الخرائط الذهنية ـ على النقيض من ذلك ـ يستغل المدى الكامل لقدرات المخ؛ حيث توضع صورة فى منتصف الصفحة لتسهيل عملية التذكر والتوارد الخلاق للأفكار، يتلو ذلك التفرع شبكات عمل مساعدة تعكس التركيبات الداخلية للمخ. إن استخدام هذه الطريقة يمكِّن من إعداد الخطب فى دقائق بدلاً من أيام كانت تُقضى فى ذلك، ويمكِّن من حل المشكلات بشكل أكثر شمولاً وسرعة، ويمكِّن أيضاً من تحسين الذاكرة على نحو تام، ويمكِّن أصحاب الأفكار الخلاقة من إنتاج عدد لانهائى من الأفكار بدلاً من قائمة أفكار مبتورة.

تحقيق أقصى سرعة ومدى للقراءة/الوحدات الذهنية الخاصة

من خلال مزج تقنيات رسم خرائط ذهنية للعقل، وتقنيات أقصى سرعة ومدى للقراءة (والتى تحقق سرعة تفوق ١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة مع فهم مصاحب ممتاز، تنتهى إلى قراءة فعَّالة بسرعة تزيد على ١٠٠٠٠ كلمة فى الدقيقة) - يمكنك أن تشكِّل وحدات من الذهنية الخاصة.

ومن خلال هذه السرعات المتقدمة فى القراءة، ورسم خرائط ذهنية لتفاصيل هيئة الكتاب وفصوله، وتبادل المعلومات المجمعة من خلال مهارات رسم الخرائط الذهنية والعرض المتقدمة، فإنه يمكن لأربعة أفراد أو أكثر أن يكتسبوا ما يوازى أربعة كتب من المعلومات فى يوم واحد، ويتمكنوا أيضاً من إحداث التكامل فيها، واسترجاعها، وتطبيقها فى مجال أعمالهم.

لقد طبقت هذه التقنيات حديثاً فى شركتين من الشركات متعددة الجنسيات، هما نابيسكو، وديجيتال كومبيوترز؛ حيث تواجد أربعون من مدراء الشركة الأولى الكبار، ومائة وعشرون من الشركة الثانية وتم تقسيم مجموعاتهم إلى أربع مجموعات فرعية، وكان على كل فرد من المجموعة الفرعية أن يطبِّق آليات القراءة السريعة على أحد الكتب المختارة، وذلك لمدة ساعتين.

وحين انقضت الساعتان، انخرط أعضاء كل مجموعة فى نقاش بينى حول فهمهم وتفسيراتهم وردود أفعالهم حول الكتاب، ثم اختارت كل مجموعة ممثلاً من بينها ليلقى محاضرة شاملة للمجموعات الثلاث الأخرى، تكررت هذه العملية أربع مرات، وفى نهاية اليوم خرج مدراء الشركتين من قاعات المحاضرات وفى عقولهم ما يوازى أربعة كتب كاملة، فضلاً عن كونها، متكاملة ومحللة، وسهلة التذكر.

يمكن استخدام هذا المنهج بين أفراد العائلة، وهناك عائلات تطبِّقه فعلاً فى شتى أرجاء العالم.

حديثاً قامت إحدى العائلات المكسيكية بتطبيق هذا المنهج على أطفالها الثلاثة الذين تتراوح أعمارهم من ست سنوات إلى خمس عشرة سنة، وخلال شهرين أصبح كل واحد منهم الطالب الأول على صفه، وتمكَّن كل واحد منهم - بمساعدة أفراد الأسرة الآخرين - من تحصيل ما

يمكن للطالب/ للطفل العادى تحصيله فى عام.

تقنيات دعم الذاكرة

إن الأصل فى اختراع تقنيات دعم الذاكرة يعود إلى اليونانيين، وقد كان يعتقد فى البداية أنها حيل وألعاب، لكننا الآن ندرك أن هذه الآليات تعتمد بحكمة على طبيعة وظائف المخ، ويمكن لها - إن طبقت بشكل مناسب - أن تساعد على تحسين الذاكرة بشكل مطرد.

تتطلب منك تقنيات دعم الذاكرة أن تستخدم مبادئ الاستدعاء والخيال؛ من أجل خلق صور درامية، لونية، حسية داخل عقلك وتكون بذلك صعبة النسيان.

فالخرائط الذهنية فى حقيقتها هى داعم ذاكرة متعدد الأبعاد، تستخدم وظائف المخ المركبة فيه لتثبيت البيانات/المعلومات بشكل أكثر فاعلية فيه.

وباستخدام تقنيات دعم الذاكرة أمكن تدريب رجال أعمال على تذكر أربعين شخصاً تعرفوا بهم حديثاً، وعلى نحو مشابه قاموا بتذكر قوائم تحوى أكثر من ١٠٠ منتج، مع ما يرتبط بها من حقائق وبيانات، تطبق هذه الآليات الآن فى مركز تدريب آى بى إم بستوكهولم، وقد أحدثت أثراً كبيراً فى نجاح برنامج تدريبهم التمهيدى الممتد لسبعة عشر أسبوعاً، ونفس الآليات تستخدم فى بطولات العالم للذاكرة فى السنوات الخمس الماضية، وخصوصاً من قبل بطل العالم المتسيِّد وحامل الرقم القياسى الحالى "دومينيك أوبراين".

وهناك وعى متزايد بأنه من المهم أن نتعلم كيف نتعلم قبل أن نبدأ فى أى تدريب آخر، وهذا ما يدفع عدداً كبيراً من أكثر منظمات العالم تطوراً لجعل آليات دعم الذاكرة بها فقرة للبداية وأخرى للنهاية لكل برامجهم التدريبية، يظهر لنا من خلال حسبة بسيطة؛ أنه لو تم إنفاق ١٠٠٠٠٠٠ دولار على التدريب، وتم نسيان ثمانين بالمائة من هذا التدريب فى غضون أسبوعين، فهذا يعنى خسارة ٨٠٠٠٠٠ دولار فى هذه الفترة!

فقدان مخزون الذاكرة عقب التعلم

إن فقدان الذاكرة بعد تمام التعلم سريع جدًّا.

بعد فترة ساعة من التعلم، يحدث ارتفاع قصير فى القدرة على استرجاع المعلومات أثناء قيام المخ بمعالجة البيانات الجديدة، يعقب ذلك تراجع ملحوظ ينتهى بفقدان ثمانين بالمائة من التفاصيل خلال أربع وعشرين ساعة.

يبقى المعدل على حاله بغض النظر عن طول فترة التعلم؛ فالبرنامج التعليمى الذى يستغرق ثلاثة أيام تُنسَى محتوياته فى غضون أسبوع أو اثنين من تمامه.

إن النتائج المفهومة ضمناً من هذا المثال مزعجة بحق؛ فلو أن شركة متعددة الجنسيات أنفقت سنوياً ٥٠ مليون دولار على التدريب دون وجود عنصر مراجعة متضمن فى برامجهم التعليمية، فإن ٤٠ مليوناً سيتم خسارتها بعد أيام قلائل من انتهاء التدريب.

ومن خلال فهم بسيط لأنماط الذاكرة، لن يكون بالمقدور فقط تجنب هذا التراجع، بل سيكون بالإمكان تدريب الأفراد على الكم الذى يتم تعلمه والمحافظة عليه.

خلية المخ

فى السنوات الخمس الماضية أصبحت خلية المخ هى الساحة الجديدة للبحث الإنسانى عن المعرفة.

ولا يتوقف الأمر عند حقيقة أن مخ الإنسان يتكون من ألف بليون خلية، لكن العلاقات المتبادلة بين هذه الخلايا يمكن أن تشكِّل رقماً مذهلاً فى ضخامته من النماذج والتباديل، وقد قام العالم الروسى بيوتر كيه. أنوخين ـ المتخصص فى تشريح الأعصاب ـ بحساب هذا الرقم، فقدَّره بواحد وخلفه عشرة ملايين كيلو متر من الأصفار المطبوعة!

مع وجود هذه المقدرة الفطرية على إدماج بلايين من دقائق المعلومات والتلاعب بها ـ بدا واضحاً لأولئك المنخرطين فى أبحاث المخ أنه من خلال تدريب دقيق لهذا الحاسوب الحى الخارق (الذى بإمكانه أن يحسب فى ثانية واحدة ما يحسبه حاسوب كراى ذو الأربعة ملايين عملية حسابية

فى الثانية فى مائة سنة) سوف تزداد وتتسارع قدرتنا بشكل كبير على حل المشكلات، والتحليل، وترتيب الأولويات، والإبداع، والتواصل.

القدرات العقلية والشيخوخة

"إنها تموت!"؛ تلك هى الإجابة التقليدية التى نتلقاها من الناس رداً على السؤال التالى:"ما الذى يحدث لخلايا المخ عندما تشيخ؟"، وعادة ما تكون هذه الإجابة مصحوبة بالحماس العجيب والمفاجئ.

إلا أن الخبر السار للغاية والذى جاءنا من بحث حديث للدكتور "ماريون دياموند" بجامعة كاليفورنيا، أكَّد من خلاله أنه لا دليل على فقدان فى خلايا المخ مع تقدم السن إذا كان المخ طبيعياً، ونشطاً، ومعافى.

بل على العكس من ذلك، يشير البحث الآن إلى أن المخ لو كان مدرَّباً ومستعملاً، فإن زيادة بيولوجية تحدث فى تركيبه الترابطىّ، فيزداد ذكاء الشخص.

إن تدريب أشخاص فى الستينات، والسبعينات، والثمانينات، والتسعينات من أعمارهم - أظهر أن بالإمكان إحداث تحسينات جوهرية وثابتة يمكن قياسها فى كل مناحى الأداء العقلى.

إننا فى بداية ثورة غير مسبوقة؛ إنها القفزة الكمية فى تطوير الذكاء البشرى.

على الصعيد الفردى - فى التعليم والعمل - تستخدم المعلومات الواردة من معامل البحث النفسية، والفسيوعصبية، والتعليمية فى حل مشكلات استقر الحال - حتى وقت قريب - على التسليم بكونها مرحلة حتمية الحدوث مع تقدم العمر.

ومن خلال تطبيق معارفنا بشأن الوظائف المنفصلة للمخ، ومن خلال العكس الخارجى لعملياتنا الداخلية فى الخرائط الذهنية، ومن خلال استخدام العناصر والأنساق الفطرية للذاكرة، ومن خلال تطبيق معارفنا عن خلايا المخ وإمكانات التحسُّن العقلى المتواصل بامتداد الحياة - ندرك أن بالإمكان الانتصار فى حرب الذكاء.

أوقف ساعتك الآن

المدة الزمنية:......١٠......دقائق

بعد ذلك، احسب سرعة قراءتك بعدد الكلمات فى الدقيقة، وذلك من خلال قسمة عدد كلمات القطعة (وهى فى هذه الحالة ١٨٧١) على الوقت الذى استغرقته (بالدقائق).

معادلة حساب سرعة قراءة الكلمات فى الدقيقة = عدد الكلمات / الوقت

حينما تُتم الحساب، قم بإدراج الرقم فى الفراغ المخصص لعدد الكلمات فى الدقيقة والموجود فى نهاية الفقرة، ثم أدخله إلى الرسم البيانى لتقدمك، وجدول رصد تقدمك فى صفحتى ٢٦٣، ٢٦٤.

عدد الكلمات فى الدقيقة:..١.و.٨٧.١...

اختبار الذات رقم ١: الفهم

فى كل سؤال مما يلى ضع دائرة حول كلمة "صح" أو كلمة "خطأ"، أو أشر بعلامة صح أمام الإجابة الصحيحة.

١ ثمانون بالمائة من أفضل شركات بريطانيا تستثمر قدراً كبيراً من المال والوقت فى التدريب. صح/خطأ

٢ الفرق القومية الأوليمبية تخصص ما يعادل:

(أ) عشرين بالمائة

(ب) ثلاثين بالمائة

(ج) أربعين بالمائة

(د) خمسين بالمائة

من الوقت التدريبى فى تنمية العقلية الإيجابية، وقوة التحمل الذهنية والاستبصار.

٣ أول شخص يمنح حقيبة وزارية كوزير للذكاء كان

(أ) دكتور ماريون دياموند

(ب) دكتور لويس ألبرتو ماتشادو

(ج) دومينيك أوبراين

(د) أفلاطون

٤ الأرقام هى فى الأساس من وظائف الفص الأيسر. صح/خطأ

٥ أمثال أينشتاين ونيوتن، وسيزان، وموزارات فى عصرنا الحاضر نجحوا لأنهم مزجوا بين:

(أ) الأرقام والمنطق

(ب) الكلمات والتحليل

(ج) اللون والتناغم

(د) التحليل والخيال

٦ فى رسم الخرائط الذهنية:

(أ) تقوم بوضع صورة فى وسط الصفحة

(ب) تقوم بوضع كلمة فى وسط الصفحة

(ج) لا تضع شيئاً

(د) تقوم دائماً بوضع كلمة وصورة فى وسط الصفحة

٧ باستخدامك لتقنيات مدى وسرعة القراءة القصويين، ينبغى لك أن تصبح قادراً على الوصول لمعدل سرعة طبيعى جديد يتجاوز:

(أ) ٥٠٠ كلمة فى الدقيقة

(ب) ١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة

(ج) ١٠٠٠٠ كلمة فى الدقيقة

(د) ١٠٠٠٠٠ كلمة فى الدقيقة

٨ الشركتان اللتان شكلتا وحدات خاصة لدراسة الكتب كانتا:

(أ) آى بى إم وكوكاكولا

(ب) ديجيتال ونابيسكو

(ج) نابيسكو ومايكروسوفت

(د) آى بى إم وآى سى إل

٩ يعود الأصل فى اختراع تقنيات دعم الذاكرة إلى:

(أ) الصينيين

(ب) الرومان

(ج) اليونانيين

(د) أفلاطون

١٠ يحدث بعد فترة ساعة من التعلم:
(أ) ارتفاع قصير المدى فى القدرة على الاسترجاع
(ب) استقرار فى القدرة على الاسترجاع
(ج) هبوط قصير فى القدرة على الاسترجاع
(د) هبوط سريع فى القدرة على الاسترجاع

١١ فى الساعات الأربع والعشرين التى تتلو فترة التعلم تكون نسبة المفقود من التفاصيل هى:
(أ) ستين بالمائة
(ب) سبعين بالمائة
(ج) ثمانين بالمائة
(د) تسعين بالمائة

١٢ عدد الخلايا المخية فى المخ العادى:
(أ) مليون
(ب) ألف مليون
(ج) مليون مليون
(د) ألف مليون مليون

١٣ أخيراً اقترب الحاسوب كارى من الطاقة القصوى للمخ فى قدرته الكلية للحساب. صح/خطأ

١٤ أكد الدكتور "ماريون دياموند" حديثاً أنه:
(أ) لا دليل على فقدان خلايا مخية مع تقدم السن بالنسبة لمخ نشط متعاف
(ب) لا دليل على فقدان خلايا مخية مع تقدم السن فى أى مخ
(ج) لا دليل على فقدان خلايا مخية لمن هم دون الأربعين
(د) ثمة دليل على فقدان طفيف للخلايا مع تقدم السن فى الأمخاخ الطبيعية النشطة السليمة

١٥ بالتدريب الصحيح، يمكن إحداث تطور كبير وثابت محسوب

لذكاء أشخاص تجاوزوا سن:

(أ) ٦٠

(ب) ٧٠

(ج) ٨٠

(د) ٩٠

راجع إجاباتك مقارنة بالإجابات فى صفحة ٢٦٠، ثم اقسم درجتك على ١٥، واضرب فى ١٠٠ لتحصل على نسبة فهمك.

درجة الفهم:.....11.......من ١٥

....73.33....فى المائة

والآن قم بإثبات درجتك فى الجدول والرسم البيانى الراصدين لتقدمك فى صفحتى ٢٨٣ و ٢٨٤.

كيف أبليت؟

الآن وقد أنهيت اختبارك الذاتى الأول، يصبح لديك مستوى قاعدى تبدأ منه تطورك الحتمى، ولكى تحدد أين مستواك بين القراء فى أنحاء العالم، ارجع إلى الجدول التالى الذى سيعرض لك نطاق السرعات ومعدلات الفهم بداية من المستوى الضعيف إلى نسبة الواحد فى الألف، يمكنك استخدام هذا الجدول فى تنقيح أهدافك على امتداد الكتاب.

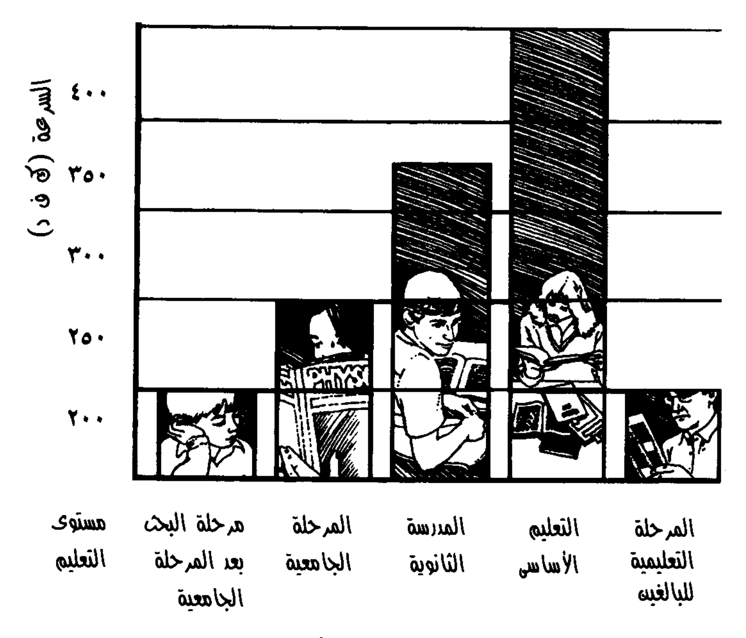
يوجد أيضاً مجموعة لافتة لإحصاءات عن سرعة القراءة تربط بين سرعة القراءة والمستوى التعليمى (انظر الشكل١ بالصفحة التالية).

القارئ	السرعة (ك ف د)	الفهم
١ الضعيف	١٠-١٠٠	٣٠-٥٠٪
٢ المتوسط	٢٠٠-٢٤٠	٥٠-٧٠٪
٣ الدارس	٤٠٠	٧٠-٨٠٪
٤ من بين أفضل ١٠٠	٨٠٠-١٠٠٠	٨٠٪

٥ من بين أفضل ١٠٠٠ ١٠٠٠ ويزيد ٨٠٪ ويزيد

إن سبب زيادة السرعة مع التعليم لا يرجع إلى معرفة لدى المتعلم بالقراءة الأفضل، بل إنه يعود إلى الضغط البسيط الذى اكتسبه من الاضطرار لقراءة الكثير من المادة المقروءة فى وقت ضئيل، وبعبارة أخرى فإن الدافع عامل جوهرى، والدليل الآخر على ذلك هو المتمثل فى أن الإنسان البالغ ـ بعد تركه للدراسة ـ ينزلق إلى مستوى صغار الدارسين؛ لأن الحافز قد تهاوى والضغط قد تلاشى، فينخفض حجم القراءة ـ فى المتوسط ـ إلى كتاب واحد فى السنة.

وعلى خلاف هؤلاء الذين أجرى عليهم المسح، فإنك حين تتم استيعابك لمعلومات هذا الكتاب، فإنك لن تتراجع للمستويات الدنيا ـ بل ستحافظ على المستوى الذى وصلت له وتحسنه.

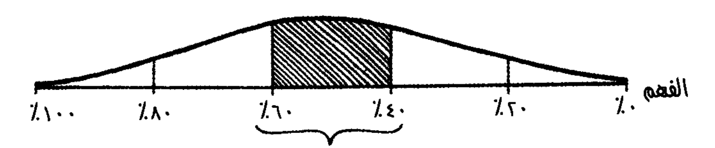


شكل ١. مخطط يعرض لمتوسط معدلات القراءة لأناس فى المراحل المختلفة لحياتهم. انظر النص بالصفحة السابقة.

ملخص

- سرعة القراءة لديك الآن هى: ١٨٧,١ ك/د
- نسبة الفهم لديك الآن هى: ٧٢,٣٣
- معادلة حساب سرعة القراءة (ك ف د) هى: $\frac{\text{عدد الكلمات}}{\text{الوقت}}$

- سرعات القراءة تتراوح بين كلمة إلى ١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة.
- متوسط سرعة القراءة هو ما بين ٢٠٠ إلى ٢٢٠كلمة فى الدقيقة.
- الشخص الأفضل تعليما يقرأ أسرع بسبب ضغط الوقت والدافع الأقوى؛ وليس لأنه يعلم كيف يقرأ على نحو أفضل.
- كل الناس (بمن فيهم أنت) يمكنهم تحسين سرعة قراءتهم ومدى فهمهم.



شكل ٢. منحنى لسرعة القراءة، والفهم يظهر معدَّل الفهم لدى غالبية الناس.

مهام مفيدة

١ تأكد من إدراجك لدرجة السرعة والفهم التى حصلت عليها فى الرسم البيانى والمخطط الراصدين لتقدمك.

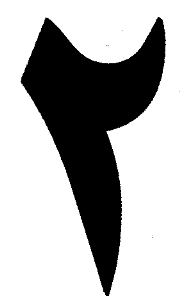
٢ راجع فى مفكرة مواعيدك الجلسة التعليمية التالية للقراءة السريعة.

٣ زد من الحافز لديك ـ لتزيد سرعتك.

٤ ألق نظرة سريعة مسبقة على الفصل الثانى قبل قراءته.

توطئة

الآن وقد أتممت المقدمة وتصفحت الكتاب بكامله، وأنهيت الاختبار الذاتى الأول، سيعقب ذلك نظرة عامة سريعة لتاريخ سرعة القراءة؛ لتصل بك فى نهايتها إلى آخر تطورات البحث فى هذا المجال؛ وذلك لإعدادك لقفزتك الأولى التالية.



تاريخ القراءة السريعة

إطلالة عامة

- الانفجار المعلوماتى
- كيف تعلمت القراءة؟
- تطور القراءة السريعة
- حاملو الأرقام القياسية العالمية الحاليون
- المدى الممكن لسرعة قراءتك
- ملخص
- مهام مفيدة

إن البحث عن أسرار القراءة السريعة قد قادنا لاكتشافها، والعجيب أن السر ليس فى العين بل فى المخ.

إن هذا الفصل يقدِّم وصفًا للثورة المعلوماتية الحديثة، والطرق التى قد خضعت لها غالبًا فى تعلمك للقراءة، ويحكى لك القصة المذهلة لتطور القراءة السريعة، ويعرِّفك على حَمَلَة الأرقام القياسية الحاليين وسرعاتهم المذهلة، ويلقى نظرة على المدى الممكن لتطور سرعتك.

الانفجار المعلوماتى

إن كم المجلات والكتب الذى دفع به إلى سوق المطبوعات فى العالم - فى السنوات الأخيرة - قد وصل إلى حدود يصعب تخيُّلها، فضلاً عن

أن اختراع الحاسب الآلى والفاكس قد أضاف ـ للعديد من الناس ـ مادة قراءة إضافية واسعة للغاية.

منذ عقود مضت كان بوسع الإنسان العادى أن يبحر فى أنهار المعلومات بأريحية، لكن هذه الأنهار قد استحالت سيولاً تهدد بجرفنا اليوم.

لنلق نظرة على الطريقة التى كنت تتعلم بها القراءة على المستوى التاريخى لتطور القراءة السريعة، ومن ثم يمكنك الاستفادة من إمكانياتك لتلحق بركب "القراء السريعين"!

كيف تعلمت القراءة؟

هل بإمكانك تذكر الطريقة التى تعلمت بها القراءة؟ هل كانت سماعية، أم كانت طريقة انظر ثم اقرأ، أم كانت مزيجاً من الطريقتين؟

الطريقة السماعية

الطريقة السماعية تُعرِف الطفل فى البداية على الحروف الهجائية العادية من الألف إلى الياء، بعد ذلك تُعرِّفه على الصوت الخاص بكل حرف فيصبح حرف الألف "آه" ويصبح حرف الباء "به"، وهكذا، ثم يتعرف الطفل بعد ذلك على الحروف والأصوات فى إطار الكلمات، فمثلاً تقرأ كلمة "القطة" فى بداية الأمر على نحو "ال قى طا تو"؛ وذلك حتى يصوغ المعلم الكلمة فى شكلها المناسب، وحين يتمكن الطفل من نطق الأصوات بشكل صحيح، يطلب منه أن يبدأ القراءة الصامتة، وهذه المرحلة الأخيرة غالبًا ما تستغرق زمنًا طويلاً، وكثير من الأطفال ـ وحتى من الراشدين ـ لا يتمكنون أبداً من تجاوز مرحلة تحريك الشفاه أثناء القراءة، وأولئك الذين يتجاوزونها ربما قد يستمرون رغم هذا فى نطق الحروف لأنفسهم، معنى الكلام أنهم أثناء القراءة يكونون فى إدراك كامل لأصوات كل كلمة، وهذا ما يسمى التمتمة.

طريقة انظر ثم اقرأ

وهذه الطريقة تعتمد هى الأخرى على الاستجابة الشفوية؛ حيث تعرض صورة على الطفل (كصورة بقرة مثلاً) وتحت الشىء المرسوم تطبع الكلمة التى تعبر عن الصورة، فتكون الإجابة إذن: بقرة، وإذا أجاب

الطفل على نحو خاطئ (كأن يقول فيل) يقوم المعلم بتوجيهه إلى الإجابة الصحيحة، ثم ينتقل إلى الكلمة التالية، وحين يبلغ الطفل حدًّا مناسبًا من الإتقان، يصبح فى وضع مشابه لذلك الذى تعلم بطريقة السماع، فيكون قادرًا على القراءة - بصوت - فيطلب منه القراءة فى صمت.

من هو القارئ حقًا؟

بمجرد أن يصبح الطفل قادرًا على تمييز الكلمات والقراءة الصامتة، يدخل ضمن من تعلموا القراءة ويعتبر بهذا قد محيت أميته، ومن سن الخامسة وحتى السابعة، لا يضاف للطفل سوى قدر ضئيل جدًّا من التوجيهات، اعتقادًا منا بأنه مادام قد اكتسب مهارة القراءة لا يصبح فى حاجة سوى لتطبيقها.

هذا المنهج هو أبعد ما يكون عن الحقيقة؛ لأن هذا الذى تم تعلُّمه هو أولى مراحل القراءة، إن ترك الطفل فى هذه المرحلة - والتى تبقى حتى بعد رشده - تشبه كثيرًا الافتراض بأنه حين يصل الطفل لمرحلة الحبو، فإن عملية التحرك تكون قد تمت بذلك! على الرغم من أن عوالم السير، والعدو، والرقص، والأنشطة المرتبطة بها - لا تكون قد استكشفت بعد.
الأمر ذاته ينطبق على القراءة، لقد تركنا ممدَّدين على الأرض، وقد حان الوقت لتعلم السير، والجرى، والرقص!

تنمية القراءة السريعة

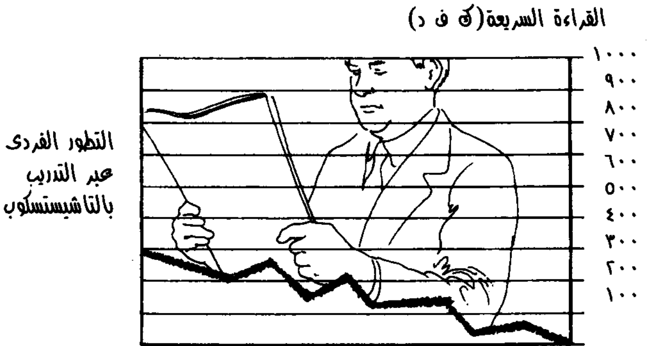
ظهر أمر القراءة السريعة بداية هذا القرن، وذلك بعد أن أحاطت ثورة النشر القراء بالكثير مما لا يمكنهم التعامل معه بالمعدلات العادية للقراءة، ومع ذلك كانت معظم المناهج الأولى فى القراءة السريعة معتمدة على معلومات آتية من مصدر غير متوقع أبداً - إنه سلاح الجو البريطانى.

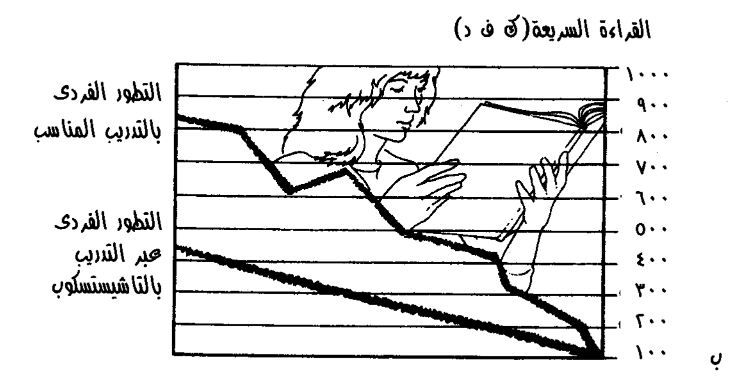
فى أثناء الحرب العالمية الأولى، اكتشف مديرو معارك سلاح الجو أن عددًا من الطيارين لا يستطيعون تمييز الطائرات من بعد أثناء التحليق، وكان من الجلى أن ذلك يمثل عيبًا قاتلاً فى المعارك الجوية التى تكون الحياة فيها على المحك، فبدأ قادة المعارك فى إيجاد حل لهذه المشكلة،

فصمموا آلة تدعى التاشيستسكوب، والتى تقوم بعرض صور بامتدادات زمنية قصيرة متباينة على شاشة كبيرة، وبدأوا بعرض صور كبيرة الحجم نسبيًّا لطائرات موالية وطائرات أخرى للعدو؛ وذلك لفترات عرضٍ بطيئة للغاية، ثم تم تقصير مُدد العرض، وتقليص حجم الصور، وتغيير زاوية عرضها، وقد فاجأهم أنه بالتدريب يمكن للشخص العادى أن يميز معظم المعروضات السريعة للطائرات التى ومضت على الشاشة مدة لا تزيد على واحد من خمسمائة جزء من الثانية.

وبتدبر فرضية أنه إن كان بإمكان العين الرؤية بهذه السرعة المذهلة، فإن سرعة القراءة يمكن تحسينها على نحو ملحوظ، وقد قرروا تحويل هذه المعلومات إلى مادة مقروءة، فباستخدام نفس الآلة بدأوا عرض كلمة واحدة كبيرة لمدة خمس ثوان على الشاشة، ثم بدأوا تدريجيًّا فى تقليل حجم الكلمة، وتقليص مدة عرضها، وانتهوا إلى عرض أربع كلمات على الشاشة فى وقت واحد ولمدة واحد على خمسمائة جزء من الثانية، ومع ذلك ظل أفراد التجربة قادرين على القراءة.

ونتيجة لهذه الاكتشافات، أصبحت معظم مناهج تدريب القراءة السريعة معتمدة على البطاقات الوامضة أو التدريب بالتاشيستسكوب (ويعرف أيضاً بتدريب الشاشة الثابتة).





شكل رقم ٣ (أ) مخطط تاشيستسكوبى (ب) مخطط لقياس الفاعلية النسبية للتدريب التاشيستسكوبى مقارنة بسرعات القراءة العادية.

فى المتوسط تتراوح سرعة الفرد ما بين ٢٠٠ إلى ٤٠٠ كلمة فى الدقيقة، ويبدو ذلك معدلاً رائعًا للوهلة الأولى: ففيه مضاعفة للسرعة!

لكنك إن نظرت فى الأمر برؤية رياضية لوجدت شيئاً على نحو فاحش من الخطأ، فلو أن العين قادرة على إدراك صور (كلمة أو طائرة مثلاً) فى واحد من خمسمائة جزء من الثانية، فالسرعة المتوقعة إذن ٦٠ ثانية X٥٠٠ كلمة فى الثانية=٣٠٠٠٠ فى الدقيقة (ما يعادل كتابًا صغيرًا)!فأين ذهبت ٢٣,٦٠٠ كلمة التى تبقت؟!

ودون إدراك هذه النسب، أبلى مدربو التاشيستسكوب بلاءً حسنًا، فكانت آليتهم تلك تقيس تقدم الطالب على مخطط مدرج بوحدات تتضاعف عشراً عشراً، وتبدأ من ١٠٠إلى٤٠٠ كلمة فى الدقيقة (انظر الشكل ٣أ)، ومع التدريب المنتظم كانت الغالبية قادرة على الصعود من متوسط مائتى كلمة فى الدقيقة إلى أربعمائة كلمة فى الدقيقة، وهو الفارق بين طالب المرحلة الأساسية، وطالب الدراسات العليا تماماً كما هو موضح فى الصفحة رقم ٢٤.

أَبْلَغَ الطلاب الناجحون فى تدريب التاشيستسكوب عن عدم رضا بالنتائج بعد أسابيع قليلة من قراءات ما بعد التخرج، لقد ذكر معظمهم أنه بعد انتهاء البرنامج بوقت قصير، بدأت سرعة القراءة لديهم فى

التراجع للمستوى السابق، ومرة أخرى صار تراجع المستوى العادى للقارئ الراشد (انظر صفحة ٢٤).

وحديثاً ظهر أن المعدل الطبيعى لقدرة الفرد على القراءة يتراوح ما بين ٢٠٠ إلى ٤٠٠ كلمة فى الدقيقة، وأن معظم الناس لا يتجاوزون الحد الأدنى من هذا المعدل، أما الزيادة فى سرعة القراءة التى طرأت فى دورات تدريب التاشيستسكوب فلم تكن متعلقة بالتدريب مطلقًا، بل كانت نتيجة دافع قوى لدى الطلاب خلال أسابيع التدريب، التفسير الآخر لفشل هذا المنهج مرده للقاعدة الأساسية للملاحظة، والتى تقول: لكى ترى شيئًا ما بوضوح، ينبغى أن تكون عيناك ثابتتين على الشىء المراد رؤيته.

الأعوام الأربعون الماضية

على الرغم من الإدراك التدريجى لحقيقة أن طريقة التاشيستسكوب لا توفِّر منهجًا شاملاً للقراءة السريعة، فإن هذه الآلية قد أصبحت مفيدة كأحد أجزاء صندوق الأدوات الأساسية.

وبحلول الستينات اكتشف باحثون من بينهم الأمريكية "إيفلين وود" أنه يمكن تعليم العين أن تتحرك على نحو أسرع من خلال تدريبات مناسبة، وأن يبقى معدل الفهم فوق حاجز ٤٠٠ كلمة فى الدقيقة، وهو الرقم الذى يعادل قطع العدائين الميل فى أربع دقائق.

وقد ظهرت مدارس متنوعة للقراءة النشطة، وبدأ متوسط السرعة للقارئ الجيد يقارب الحاجز العظيم التالى وهو ١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة.

ازدهرت هذه المدارس مستفيدة من قصص عن شخصيات عامة تجيد القراءة السريعة من أمثال "جون كيندى"، وقامت أيضًا بإنتاج تنويعات أخرى على أساسها، وكان من بين هذه التنويعات القراءة الفوتوغرافية، والتى ركزت ببساطة على قدرة العين على تصوير مساحات من الصفحات المكتوبة أضخم من المعتاد.

دخول القرن الحادى والعشرين- قراءة المخ.



هذا الكتاب يعرض التصوُّر الجديد للقراءة، ولا تكون فيه العين هى مركز الفعل بل المخ هو الذى يوجد فيه مركز الفعل.

وهذا الفهم قد شكَّل الأساس لمنهج جديد تمامًا فى هذا المجال.

ستتعرف فى هذا الكتاب على تدريبات سيسمح لك أداؤها من تطوير مهارات عينيك ومخك على حد سواء؛ حتى تتمكن من المزج بين الاثنين ليكونا أداة واحدة تمكنك من تحقيق قوة ذهنية هائلة.

حاملو الأرقام القياسية العالمية الحاليون

فى هذه المرحلة قد تبدو سرعات الأشخاص التى ستراها الآن مذهلة ولا يمكن الوصول لها بالمرة، ولكن بانتهائك من هذا الكتاب، ستلهث سعيًا وراء أرقامهم!

تعتمد اختبارات سرعة القراءة بالأساس على قراءة الروايات؛ حيث يتوجب على القارئ أن يقوم بقراءة رواية كاملة بأقصى سرعة ممكنة، يتلو ذلك إلقاء كلمة على مسامع أشخاص سبق لهم قراءة نفس الرواية بشكل معمق، ينبغى أن تحوى الكلمة تعليقات معرفية تتضمن جميع الجوانب الأساسية التالية: الشخصيات، مسرح الأحداث، الحبكة الدرامية، الفلسفة المقصودة، الرمزية، مستوى اللغة، الأسلوب الأدبى، التعبير البلاغى، الموضوعات، السياق التاريخى، والقرَّاء العشرة الأوائل هم على النحو التالى:

١ شون آدم	الولايات المتحدة الأمريكية	٣٨٥٠
٢ كجيتل جنارسون	النرويج	٣٠٥٠
٣ فاندا نورث	المملكة المتحدة	٣٠٠٠

٤ كريس فان أكين	هولندا	٢٥٢٠
٥ ميثمانا كورك	هولندا	٢١٠٠
٦ لوك فان هوف	هولندا	١٩٠٦
٧ مايكل جاى جيلب	الولايات المتحدة الأمريكية	١٨٠٥
٨ سينامون آدم	الولايات المتحدة الأمريكية	١٧٨٢
٩ جيمس لونجورث	الولايات المتحدة الأمريكية	١٧٥٠
١٠ فرانك فان دير بول	هولندا	١٥٦٠

إذا كنت راغباً فى الالتحاق بهذا الركب، اقرأ هذا الكتاب بعناية كاملة، واحرص على القيام بكل تدريبات العين، وقم بالانضمام إلى أحد أندية المخ المنتشرة حول العالم، وأرسل لنا سرعتك القصوى حتى اللحظة، واحرص على الانضمام إلى بطولة العالم السنوية للقراءة السريعة (لمزيد من المعلومات، اتصل بمراكز بوزان، انظر نهاية الكتاب)

المدى الممكن لسرعة قراءتك

إن المدى الممكن لتحسين سرعة القراءة لديك لمضاعفة معدلك الحالى على الأقل، ثم الوصول بالنهاية إلى حاجز الألف - هو نفس المدى الممكن لدى هؤلاء العشرة الكبار.

فكل واحد منهم كان مثلى ومثلك، مجرد قارئ غير راض فى البداية عن سرعة قراءته العادية، وقرر أن يبذل الوقت والجهد لتطوير تلك المهارات الأعظم قدرة بين المهارات البشرية، وهذا الكتاب سيمنحك الفرصة الكاملة لتعقب خطى هؤلاء.

ملخص

١ الطريقتان الأساسيتان لتعليم الأطفال القراءة؛ هما الطريقة السماعية، وطريقة انظر واقرأ.

٢ هذه الطرق تصل بنا فقط للمرحلة الأولى من القراءة.

٣ القراءة السريعة بدأت بتدريبات الاستقبال السريع فى سلاح الجو

الملكىّ البريطانية، وقد مكَّنت هذه الطرق الناس من مضاعفة سرعة القراءة لديهم، لكنها فى الغالب كانت تتراجع إلى المعدلات العادية بعد أسابيع قليلة.

٤ مدارس القراءة النشطة كسرت حاجز الـ٤٠٠ كلمة فى الدقيقة.

٥ ندرك الآن أن المخ هو الذى يقوم بالقراءة.

٦ أسرع عشرة قرَّاء تتراوح سرعاتهم ما بين ١٥٦٠ إلى٣٨٥٠ كلمة فى الدقيقة.

٧ المدى الممكن لتحسنك ـ هو تماماً ـ كالذى لديهم.

مهام مفيدة

١ راجع سريعاً ـ فى أقل من خمس دقائق ـ كل ما قرأته فى الكتاب حتى الآن.

٢ راجع غاياتك من سرعة القراءة ـ مغيراً إياها إن أمكن ـ فى ضوء ما قرأته فى هذا الفصل.

٣ راجع مفكرة مواعيدك بشأن جلسة التعلُّم التالية فى القراءة السريعة.

٤ اقض دقيقة واحدة فى استعراض مسبق للفصل التالى.

توطئة

الآن، وقد حددت معدلاتك الحالية الخاصة، وتعرَّفت على تاريخ سرعة القراءة ـ فستصبح الآن مستعدًا للخوض فى تعريف جديد لهذا الفن الذى توشك أن تصبح خبيرًا فيه.



القراءة ـ
تعريف جديد

إطلالة عامة

- القراءة ـ تعريف جديد
- ملخص
- مهام مفيدة

إن التعريف هو قرين الوضوح، والوضوح هو دليلك نحو أهدافك، والفصل الثالث يعرِّف القراءة تعريفًا جديدًا، سوف يمكِّنك من تطوير مهارات القراءة لديك.

اسأل نفسك عن ماهية القراءة، واكتب تعريفك الخاص فى الفراغ التالى:

حركة العين وتدبر المخ

والآن قارن بين هذا التعريف والتعريفات الشائعة للقراءة، وهى من قبيل "القراءة هى فهم مقصود الكاتب مما كتب"، أو "القراءة هى استيعاب المعلومات المكتوبة".

كلٌّ من هذه التعريفات القياسية لا تعالج سوى جزء واحد فقط من

عملية القراءة، لكن التعريف الصائب ينبغى أن يشمل النطاق الكامل لمهارات القراءة.

القراءة ـ تعريف جديد

القراءة ـ فى الواقع ـ عملية ذات سبعة أجزاء تتضمن الخطوات التالية:

١ • التمييز

وهو إدراكك للرموز الهجائية، ويحدث فى اللحظة التى تسبق القراءة الفعلية.

٢ • الامتصاص

وهو الجانب العضوى، وفيه تستقبل العين الضوء المنعكس من الكلمة، ثم تحوِّله عبر العصب البصرى إلى المخ.

٣ • الدمج الداخلى

وهو المعادل فى عملية الفهم الأساسية، كونه يقوم بربط كل أجزاء المعلومات المقروءة مع الأجزاء الأخرى المناسبة.

٤ • الدمج الخارجى

وهو العملية التى تستحضر فيها كل معرفتك السابقة إلى ما تقرؤه الآن؛ مؤسسًا علاقات مناسبة بين هذا وذاك، ومحللاً، وناقدًا، ومقيمًا، وقابلاً، ورافضًا.

٥ • الحفظ

التخزين الأساسى للمعلومات، إن معظم القرَّاء خاضوا تجربة دخول غرفة الامتحانات، مخزنين كل المعلومات أثناء ساعتى الامتحان، ويسترجعونها فقط بمجرد مغادرته! فالتخزين إذن ليس كل شىء، بل لابد أن ترافقه قدرة على الاسترجاع.

٦ • الاسترجاع

وهو القدرة على استرجاع ما تحتاج إليه من ذاكرتك فى الوقت الذى تحتاج إليه بالضبط.

٧ • التواصل

وهو الاستخدام الذى ستوظِّف فيه المعلومات عاجلاً أو آجلاً، وقد يكون التواصل شفويًّا أو مكتوبًا، كما قد يكون تعبيريًّا؛ كالفن، والرقص، وغير ذلك من أشكال التعبير الإبداعى.

ويتضمن أيضًا تلك الوظيفة الإنسانية المهمة للغاية والمهملة فى الغالب وهى التفكير؛ فالتفكير هو عملية الدمج الخارجى المتواصل لديك.

فى ضوء هذا التعريف، يمكننا أن نرى أنَّ مشكلات القراءة والتعلم التى أظهرت فى الأساس ـ فى هذا الكتاب:

الرؤية	الإرهاق	الاسترجاع
السرعة	الكسل	نفاد الصبر
الفهم	الملل	المفردات
الوقت	الاهتمام	التمتمة
المقدار	التحليل	الطباعة
الظروف المحيطة	النقد	الأسلوب الأدبى
تسجيل الملاحظات	الحافز	الاختيار
الحفظ	التقييم	الرفض
السن	التنظيم	التركيز
الخوف	التردِّى	الارتداد

إضافة إلى المشكلات الأكثر عمومية، والموضحة فى هذا الكتاب (الفصل الحادى عشر)، ويمكن للقارئ الذى تعلَّم أن يميِّز الكلمات، ويلتقطها، ويفهمها، ويحفظها، ويسترجعها، ويتواصل من خلالها، أن يعالجها جميعًا بسهولة شديدة.

ملخص

١ القراءة عملية متعددة المراحل.

٢ ينبغى عليك أن تطوِّر كل مرحلة إذا أردت أن تصبح سريعًا فى القراءة الفعَّالة.

مهام مفيدة

١ قم بترتيب المراحل السبع، مانحًا الرقم واحد للمرحلة التى تشعر أن تطويرها هو الأهم بالنسبة لك.

٢ حدِّد من خلال قائمة مشكلات القراءة المشكلات التى تواجهها واعمل للقضاء عليها.

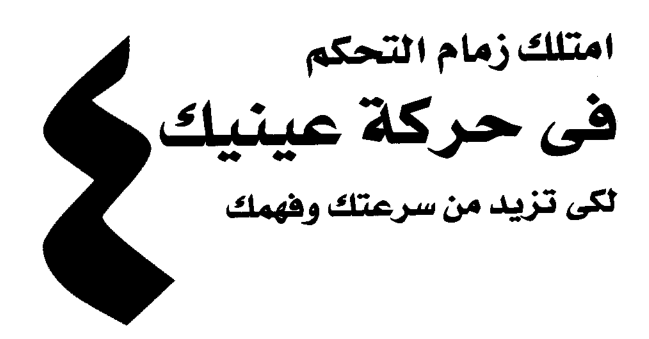
٣ استعرض الجزء التالى كاملاً فى أقل من خمس دقائق.

توطئة

لقد تمَّ تثبيت أسس معرفتك، وأنت الآن تتقدَّم باتجاه الجزء الثانى ـ أقصد عينيك المذهلتين ـ وفيه سنستكشف استخدام وأداء آلة التصوير الأكثر إذهالا فى هذا الكون المنظور.

٣ دمج داخلي
٤ دمج خارجي
٥ حفظ
٦ استرجاع
٧ تواصل
١ تمييز
٢ امتصاص


القسم الثانى
عيناك
المذهلتان



٤ امتلك زمام التحكم في حركة عينيك لكى تزيد من سرعتك وفهمك

إطلالة عامة

- كيف تقوم عيناك بالقراءة؟
- القارئ السريع
- التدريب الأول فى الإدراك الحسى
- اختبار الذات رقم ٢ واختبار الفهم
- ملخص
- مهام مفيدة

فى هذا الفصل سوف نكتشف حقائق مذهلة عن عينيك، وسنبحث فى تقنية حركة عينيك أثناء القراءة، وسنقدِّم لك خمس طرق جديدة لتحقيق الزيادة فى سرعة قراءتك وفهمك.

إن عينيك هما أعظم آلة بصرية عرفها الإنسان، ولا يمكن مقارنتها حتى بتلسكوبات البحث فى الأجرام الكونية الدقيقة والضخمة، والمجاهر الأكثر تطورًا، ومن الممكن فهم طبيعة هذه الآلة المذهلة، وفهمها يمكِّن من التحكم فيها واستغلالها؛ للاستفادة القصوى منها.



كل عين لديك تحوى ١٣٠ مليون مستقبل ضوئى، وكل مستقبل يمكنه التقاط خمسة فوتونات على الأقل فى الثانية الواحدة (الفوتونات هى وحدات الطاقة الضوئية).

تنويعات حجم بؤبؤ العين

من المعلوم لدينا - منذ زمن - أن بؤبؤ العين يعدِّل من حجمه وفق كثافة الضوء وقرب الشىء، فكلما زاد الضوء واقترب الشىء ضاق حجم البؤبؤ.

وقد اكتشف علماء غربيون حديثًا أن حجم البؤبؤ يتباين أيضًا بتباين المشاعر، فإن كنت توجه النظر لشىء يثير اهتمامك على نحو خاص (كرؤية الرجل لامرأة جميلة والعكس) فإن حجم البؤبؤ يزداد بشكل تلقائى، تلك التحولات تكون بسيطة لكن من الممكن إدراكها بالملاحظة الدقيقة، وقد أدرك تجَّار البضائع القديمة فى الصين هذه الحقيقة منذ القدم، فحين يقدِّمون البضائع للزبون لتفحُّصها، كان التجار يركِّزون اهتمامهم على عين الزبون، منتظرين اتساعًا فى بؤبؤ عينه، وحين يلاحظون هذا الاتساع يدركون أن الزبون قد أخذه الإعجاب فيفرضون السعر المناسب.

وبالنسبة لك كقارئ، إذا كنت مشدودًا لما تقرأ، فإن البؤبؤ يتسع متيحًا لقدر أكبر من الضوء بالدخول، وبعبارة أخرى، كلما ازداد اهتمامك، سحب المخ ستائره من خلف عينيك، سامحًا لنفسه (ولك) باستقبال كميات أكبر من البيانات دون جهد.

عينان فى مؤخرة رأسك

الصور المركبة للغاية التى تترجمها المستقبلات الضوئية فى شبكية العين يتم إرسالها عبر العصب البصرى؛ لتنقل لمنطقة الإبصار فى المخ - أو الفص القذالى، والعجيب أن الفص القذالى لا يقع خلف العين مباشرة،

ولكنه يقع فى مؤخرة الرأس، لا عجب إذن من وصفنا الدقيق أن هناك من الناس من لديه عيون فى مؤخرة رأسه!

والفص القذالى هذا هو القائم الفعلى بالقراءة؛ حيث يوجِّه عينيك فى أرجاء الصفحة مستهدفًا المعلومات التى تكون محط الاهتمام للمخ، هذه الحقيقة تشكِّل القاعدة الأساسية للمنهج الجديد فى القراءة السريعة، والذى سيتم استعراضه فى الفصول القليلة التالية.

إن الدراية بهذه الحقائق الجديدة المذهلة عن العين، يبرز لنا أن عادات القراءة وسرعاتها التقليدية هى نتاج سوء تدريب واستخدام؛ وأنه إذا تمَّ فهم وظائف العين وتدريبها على نحو مناسب فإنها ستتحسن بشكل كبير.

كيف تقوم عيناك بالقراءة؟

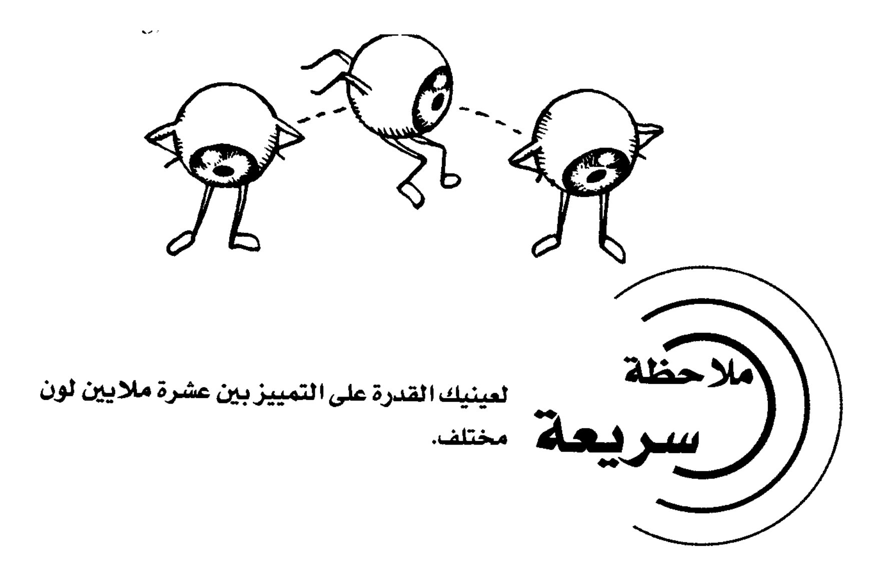
الإجابة هى أن العين تقوم بقفزات صغيرة منتظمة، هذه القفزات تنقل العين من نقطة ثبات إلى نقطة ثبات أخرى، وتكون نقطة الثبات فى العادة حرفًا وليس كلمة، والقصد هو أن عينيك لا تتحركان بانسيابية فى أرجاء الصفحة، لكنهما تتحركان فى قفزات صغيرة من اليمين إلى اليسار، متوقفتين للحظة لاستيعاب كلمة أو اثنتين قبل أن تواصلا التحرك فى تكرار لهذه العملية (انظر الشكل ٤أ،صفحة ٤٦).

وبينما تكرر العين عملية الحركة والتوقف هذه، يتم استيعاب المعلومات فى فترات التوقف فقط، وتستهلك فترات التوقف معظم الوقت، وحيث إن فترة التوقف قد يتراوح امتدادها ما بين ربع ثانية إلى ثانية ونصف، فإن بالإمكان إحداث تحسُّن فورى لسرعة قراءتك من خلال تقليص فترة التوقف.

يوضِّح الشكل رقم ٤ب بصفحة ٤٦ حركات العين للقارئ الضعيف، فهذا القارئ يحدث توقفات، أو نقاط ثبات وهو الاسم الشائع، "ضعف العدد المطلوب لتحقيق فهم جيد"؛ والسبب فى زيادة عدد التوقفات هو أن القارئ البطىء يعيد قراءة الكلمات، وأحيانًا يقفز متراجعًا مقدار ثلاثة توقفات؛ ليتأكد من أنه قد استوعب المعنى الصحيح، إن عادات من قبيل القفز للخلف (وهو العودة بشكل آلى تقريبًا إلى الكلمات التى

قرئت للتو)، والنكوص (وهو الارتداد العمدى للكلمات التى يشعر القارئ أنها فاتته أو أنه قد أساء فهمها) ـ هى التى تسبب الزيادة الكبيرة فى التوقفات لدى القارئ الضعيف.

وقد أظهر البحث أنه فى ثمانين بالمائة من الحالات التى يمتنع فيها القراء عن القفز للخلف أو النكوص، فإنهم يلتقطون المعلومات بالفعل، ويستوعبونها خلال قراءتهم للعبارات القليلة التالية، إن القارئ السريع نادرًا ما ينخرط فى هذا التكرار غير الضرورى، والذى يبطئ بشدة من سرعة القارئ البطىء، فإذا استهلكت كل قفزة خلفية أو ارتدادة ـ ثانية بصعوبة، وبفرض وقوعها مرتين على الأقل فى السطر الواحد، فإن دقيقة وعشرين ثانية ستضيع أثناء قراءة صفحة عادية يبلغ عدد سطورها أربعين سطرًا، وفى كتاب عادى به ٣٠٠ صفحة، وبضرب الدقيقة والعشرين ثانية فى ٣٠٠ صفحة فإنها تساوى ٤٠٠ دقيقة أى ما يعادل ست ساعات وثلثى الساعة ضاعت خلال القراءة (هذا بخلاف الحديث عن الفهم!).



ملاحظة سريعة

لعينيك القدرة على التمييز بين عشرة ملايين لون مختلف.

القارئ السريع

يوضح الشكل ٤ج فى صفحة ٤٦ أن القارئ السريع لا يمتنع عن القفز الخلفى والنكوص فحسب، بل إنه أيضًا يمتنع عن قفزات قراءة طويلة،

والقارئ السريع لا يلتقط كلمة واحدة فى كل نقطة ثبات، بل إنه يلتقط ثلاث أو أربع أو خمس كلمات.

إذا افترضنا بشكل مؤقت أن كل نقطة ثبات تستغرق الوقت ذاته، وحددنا هذا الوقت بنصف ثانية، فإننا نرى عجبًا، ففى السطر العادى الذى يضم ١٢ كلمة، يتخذ القارئ الضعيف نقطة ثبات على كل كلمة، إضافة إلى قفزتين خلفيتين ونكوصين فى السطر الواحد، فيستغرق هذا ١/٢+١/٢+١/٢+١/٢+١/٢+١/٢+١/٢+١/٢+١/٢+١/٢ + ١/٢ + ١/٢+١/٢+١/٢+١/٢ = سبع ثوانٍ فى السطر الواحد؛ بينما القارئ السريع يلتقط ثلاث أو أربع كلمات فى كلٍّ نقطة ثبات دون قفزات خلفية أو نكوصات فتستغرق لديه قراءة السطر ١/٢ + ١/٢ + ١/٢ +١/٢ = ثانيتين فقط.

من خلال توقيتات أقل لحركة العين يمكن للقارئ السريع أن يفوق البطىء بنسبة ٣٥٠٪.

الفهم

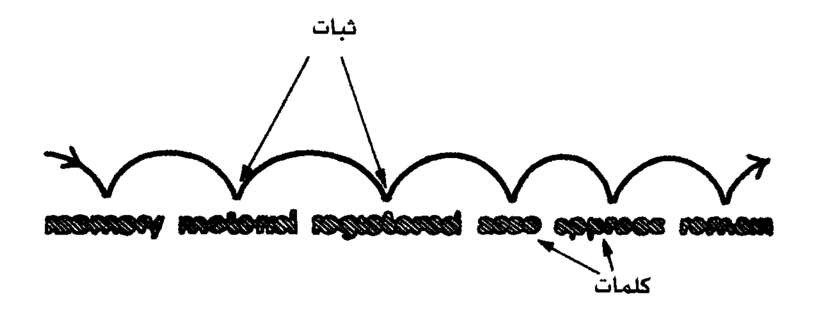
لكنك قد تهتف بى قائلاً: "تمهَّل قليلاً إننى لطالما أُخبِرت أنه لكى أحصِّل فهمًا جيدًا للنص فإن علىَّ أن أقرأ ببطء وعناية، ألا ترى أن زيادة السرعة ستقلل من مقدار الفهم؟".

يبدو هذا الفرض وجيهًا للوهلة الأولى، لكن قليلاً من البحث يثبت أنه خاطئ تمامًا، لقد تواترت الأبحاث على إثبات أنه كلما ازدادت سرعتك ازداد فهمك.

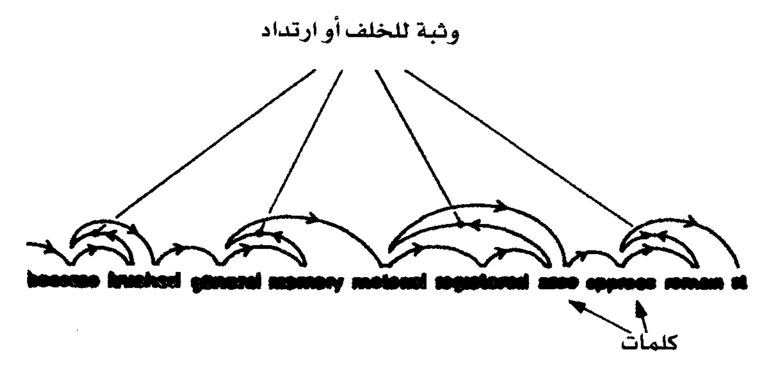
وللتأكد من ذلك بنفسك، اقرأ الجملة التالية تمامًا كما وضعت، ببطء وعناية بحثاً عن أقصى درجات الفهم:

لقد وجد أن القراءة السريعة أفضل للفهم من القراءة البطيئة.

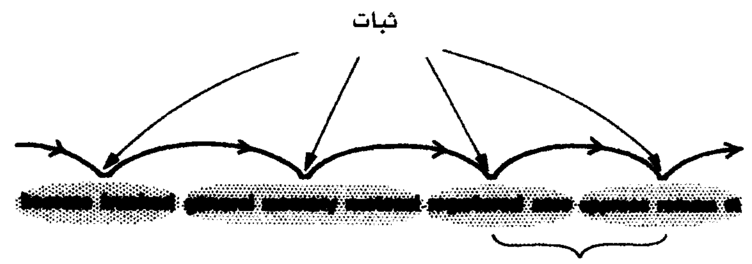
أليس هذا صعبًا؟ إنه كذلك بالفعل؛ لأن مخك ليس مهيئًا للقراءة بهذا البطء المأساوى، إن القراءة البطيئة المتأنية تحث المخ على التمادى فى البطء مع غياب الفهم وزيادة فى المعاناة، انظر الآن إلى هذه الجملة واقرأها بالطريقة التى جمعت بها الكلمات:



الشكل ٤أ يعرض رسمًا للتقدم الأساسى للعين أثناء القراءة.



الشكل ٤ب يعرض رسمًا لحركة عين القارئ الضعيف.



الشكل ٤ج يعرض رسمًا لحركة عين القارئ الجيد.

لقد اكتشف أن المخ البشرى يمكنه بمساعدة العين أن يلتقط المعلومات بسهولة أكبر حين تكون المعلومات مجمَّعة بشكل مناسب لتكون حِزَماً ذات معنى.

إن مخك يعمل بأريحية أكبر بكثير عند سرعة ٤٠٠ كلمة فى الدقيقة وما فوقها (من اللافت للنظر ملاحظة أن معظم الناس يقدِّرون سرعة قراءتهم بسرعة مرور أصابعهم على الصفحة، وهى تعادل ٤٠٠ كلمة فى الدقيقة أو يزيد).

إن الزيادة فى السرعة ستقود بشكل آلى لزيادة فى الفهم؛ وهذا لأن المعلومات المقروءة ترتب فى مقاطع ذات معنى يدركها المخ حال إبصار العين لها.

هذه القدرة المتزايدة على الفهم تساعدك بدورها على أن تتذكر بشكل أفضل؛ هذا لأن الذاكرة تعتمد على قدرة المخ على ترتيب المعلومات فى مقاطع ذات معنى.

إن مهمتك الأولى هى القضاء على العادات السيئة فى قراءتك من قفز خلفى، ونكوص، والتقاط عدد محدود للغاية من الكلمات فى نقطة الثبات الواحدة.

وإضافة إلى التخلص من كل هذه العادات السيئة، فهناك وسيلة رابعة كبرى لزيادة السرعة، وإذا كانت مدة نقطة الثبات ثانية واحدة، وأمكنك زيادة السرعة لتكون المدة نصف ثانية فقط (وهو أمر يسير إذا وضعت فى حسبانك أن العين تلتقط المعلومة فى واحد من خمسمائة جزء من الثانية) - فإنك بذلك ستضاعف سرعة قراءتك.

بأداء متناغم، يمكن للمستقبلات الضوئية الخارقة لديك أن تقوم باستيعاب مشهد يضم بلايين المعلومات، فى أقل من ثانية وبدقة تصويرية هائلة.



بأداء متناغم، يمكن للمستقبلات الضوئية الخارقة لديك أن تقوم باستيعاب مشهد يضم بلايين المعلومات، فى أقل من ثانية وبدقة تصويرية هائلة.

تدريب الإدراك الحسى رقم ١

التدريب التالى وضع بهدف مساعدتك على الإسراع من نقاط الثبات والتقاط مزيد من المعلومات فى كل "قفزة بصرية"، وهذا سيمنحك الثقة ويزيد لديك الدافع للتخلص من القفز الخلفى والنكوص، وسيشجعك أيضًا على التقاط المزيد فى اللمحة الواحدة.

لقد وُضِع التدريب على نحو يناسب من يفضِّل اليد اليمنى ومن يفضل اليسرى على السواء، استخدم بطاقة لتغطية الأرقام، اكشف عن كل رقم فى أقصر حيز زمنى ممكن، مانحًا نفسك وقتًا لا يزيد على جزء من الثانية، فلا تكاد تكشف عن الرقم حتى تعيد تغطيته.

بعد ذلك قم بكتابة ما تظنه الرقم الصحيح فى الفراغ المجاور له، ثم تحقق من صواب أو خطأ الرقم الذى كتبته، تابع الأمر ذاته على الرقم التالى، ثم إلى عمود الأرقام التالى حتى تنتهى الصفحة. ستجد أن الأمر يزداد صعوبة كلما تقدمت فى صفحات التدريب؛ لأن الوحدات العددية للأرقام ستزداد بالتدريج، وإذا تمكنت من الوصول إلى الأعداد ذات الستة أرقام بقدر ضئيل من الأخطاء ـ فأنت إذن قد أبليت بلاءً حسنًا.

ستجد أنك بالتدريب تكون قادرًا على إتمام الأرقام السداسية فى ومضة واحدة، وسيمنحك هذا الثقة لالتقاط كلمتين أو أكثر فى كل حركة عين أثناء القراءة، والأرقام التالية تضم القدر الكافى تمامًا من الأمثلة لكل مجموعة رقمية، والذى يتيح الفرصة للعين والمخ للاعتياد على مستوى قبل الانتقال إلى تاليه.

٢٦	....	٥٣	....
٧٤	....	٧٩	....
٨٢	....	٦٣	....
٩١	....	٧٣	....
٢٢	....	٥٣	....
٣٥	....	٢٩	....
٦٦	....	٢٤	....
٢٥	....	٣١	....
٤٦	....	٠٢	....
١٣	....	٨٥	....
٧٢	....	٤٣	....
٢٠	....	٦٧	....
٥٠	....	٧٦	....
٢٣	....	٠٦	....
٤٠	....	٢٨	....
٩٦	....	٨٨	....
٧٧	....	٨٤	....
٤٥	....	٦٥	....
٢١	....	٦٠	....
٨٣	....	٤٩	....
٩٩	....	٧٨	....
٥٨	....	٨٧	....
١٨	....	٠٣	....
٢٧٧	....	٨٦٤	....
٨٣٣	....	٨٢٥	....
٠١٣	....	٩٥٣	....
٧٣٦	....	٤٢٥	....
٢٢٦	....	٧٣٦	....
١٢٩	....	٤٩٠	....

.... ٩٠٣	.... ٣٦٣ ....
.... ٢٧١	.... ٦٤٦ ....
.... ٧٣٦	.... ٧٢٦ ....
.... ٨١٣	.... ٤١١ ....
.... ٤١٣	.... ٣٦١ ....
.... ٩٠٨	.... ٠٥٨ ....
.... ٨٦٢	.... ٨٦٤ ....
.... ٨٣٢	.... ٩٥٦ ....
.... ٨٦٤	.... ٥٢٥ ....
.... ٨٦٥	.... ٧٣٧ ....
.... ٨٣٧	.... ٦٣٥ ....
.... ٧٤٧	.... ٧٣٧ ....
.... ١٠٩	.... ١٠٧ ....
.... ٢٥١	.... ٧٤٧ ....
.... ٩٨٢	.... ٨٣٧ ....
.... ٨٢٥	.... ٢١٥ ....
.... ٢١١	.... ٨٤٧ ....
.... ٢٦٧	.... ٨٨٠ ....
.... ٨٣٧	.... ٦٢٦ ....
.... ١٠٨	.... ١٠٣ ....
.... ٤١١	.... ٢١٧ ....
.... ٧١٥	.... ٨٧٠ ....
.... ٩٧٥	.... ٥٤٤ ....
.... ٧٧٩	.... ٦٥٦ ....
.... ٧٤٤	.... ٤٥٨ ....
.... ٧٦٤	.... ١٦٨ ....
.... ٢١٦	.... ٥٦٢ ....
.... ٠٧٧	.... ٥٤١ ....
.... ٨٦٥	.... ٦٥٥ ....
.... ٨٧٧	.... ٦٦٨ ....

٧٥٥	٣٠٢ ....
٨٦٦	١١٠ ....
١٩٩	٦١٧ ....
٨٦٣٨	٧٤٧٥ ....
٧٨٧٥	٧٣٥٦ ....
١١٧٨	١٠٨٨ ....
٢٢٧٧	٢٤٣٦ ....
٧٤٢٦	٨٦٥٦ ....
٧٦٥٥	٦٤٢٣ ....
٧٧٧٧	٦٥٥٥ ....
٥٤٣٣	٦٥٤٥ ....
٧٦٥٧	٥٤٣٣ ....
٩٨٨٠	٨٧٠٢ ....
٨٦١٢	٠١٨٨ ....
٩٨٧١	٠٦٧٧ ....
٨٧٦٦	٣٣٤٣ ....
٣٧٧٧	٢٢٤٤ ....
٧٥٤٤	٧٧٠٢ ....
١٠٧٤	٧٦٣٥ ....
٧٦٥٤	٧٦٢٣ ....
٨٧٦٤	٥٤٣٣ ....
٥٣٢٥	٦٥٤٣ ....
٦٤٢٣	٧٠٥٦ ....
٠٦٥٣	٨٧٦٥ ....
٨٦٤٤	٧٦٥٥ ....
٦١١٨	١١٥٤ ....
٧٧٠٣	٨٦٧٤ ....
٥٤٢٣	٧٥٣٤ ....
٨٧٦٢	٥٧٣٤ ....

٨٢٧٧	٧٣٧٤ ....
٧٢٧٢	٨٨٦٢ ....
٠١٧٧	١٧٦١ ....
٨٧٦٧	٢٣٤٥ ....
٧٦٥٤	٥٤٣٣ ....
٦٥١١	٥٦٣١ ....
١٠٧٥	٧١٢٠ ....
٩٨٤١	١١٠٦ ....
٣٧٥٣	٢٧٥٤ ....
٨٢٩٧	١١٧٣ ....
٩٢٧٥	٤٨٢٨ ....
٥٧٠٢	٨٥٦٧ ....
٣٠٨٩	٩٨٦١ ....
٢٨٥٠	٨٤٢٢ ....
٧٦٥٤٢	٤٦٥٣٣ ....
٧٥٢٥٢	٦٤٣٢٢ ....
١٩٨٦٦	٩٨٠١١ ....
٤٤٩٠٤	٦٦٢٥٥ ....
٣٧٦٢١	٦٤٥٣٣ ....
٩٥٤١٢	٢٧٥٤٩ ....
٩٥٣٣٩	٨٦٤٢٢ ....
١٥١٥٥	٠٨٤٣٦ ....
٨٥٣٦٩	١٨٦٤٣ ....
٣٥٤٣٨	٧٤٣٢٣ ....
٤٧٧٢١	٥٢٧٤١ ....
٧٦٢٠٨	٧٩٢٨٥ ....
٥١٩١٥	٢٩٤٧٧ ....
٦٨٢٢٤	١٣٦٥٥ ....
٠١٦٧٨	٢٩٣٧١ ....
٨٢١٠٢	٣٥٧٢٧ ....

٤٤٦٢٧	٦٤٦٥٢
٥٠٦٦٤	٤٥٦١٠
٢٧٣٩٢	٨٢٥٤٧
٩٩٢٦٦	٢١٤٢٠
٥٦٤٣٩	٤٧٥٣٩
١٤٧٣٣	٤٩٧٦٣
٣٨٦٥٧	٩٥٠٧٩
٦٣٦٤٤	٩١٦٣٧
٣٠٠٨٠	٢٦٠٩١
١٧٥٣٣	١٤١٦١
١٦٨٤٣	٠٨٢٢٢
٩٣٨٦٧	٤٩٦٥٣
٨٤٦١١	٤٢٩٨٣
١٢٥٤٨	٦٠٢٥٨
٦٢٩٣٨	٤٦١٠٤
٤٧٢٥٠	٥١٢٥٢
٥٢٩٥٢	٨٣٧٠٤
٠٧٦٥٠	١٥٧٣٣
٢٩٣٣٢	٦٢٩٦٩
٣٤٥٧٨٣	٩٨٧١٠٤
٢٠١٨٩٦	٩١٦٨٤٦
٤٥٦٧٨٢	٣٧٦٥٢٠
٥٦٩٨٣٢	٢٣٨٧٥٥
٢٨٧٥١٣	٤٥٢٨٧٦
٩٨٤٧٦٤	٠٤٥٠١٨
٢٩٨٤٣٦	١١٢٧٨٥
٠٩٠٧٦٩	٢٣٤٧٤٣

.... ٩٥٤١٣٧	.... ٥٦٤٢٢٠ ....
.... ٧٥٩٤٨٤	.... ٨٨٧٦٣٢ ....
.... ٦٥٦٨٩٢	.... ٨٧٦٩٢٦ ....
.... ٣٣٢٥٥٨	.... ٠٣١٤١٠ ....
.... ٤٧٦٨٣١	.... ٥١٧١٩٥ ....
.... ٢١٩٥٧٥	.... ٣٧٦٤٩٠ ....
.... ٨٥٧٣٩٣	.... ٤٣٨٧٥٣ ....
.... ٣٨٦٢٨٠	.... ٨٧٥٣١٦ ....
.... ٦١٩٤٧٤	.... ٢١٩٥٦٤ ....
.... ٢١٩٥٧٥	.... ٣٧٦٩٨٢ ....
.... ٤٨٧٦١٥	.... ٠٨٥٣٧٧ ....
.... ٧٦٤٩٧٣	.... ٣٨٧٥٢٠ ....
.... ١١٤٨٧٤	.... ٩٧٨٥٦٤ ....
.... ٥٧٦٣٣٠	.... ١٠٣٨٦٦ ....
.... ٦٥٧٨٩٤	.... ٩٨٤٣٧٢ ....
.... ٣٤٩٧١٥	.... ٧٦٩١٠٣ ....
.... ٤٩٦٥١١	.... ٠٤١٦٧٣ ....
.... ٣٩٢٥٨٨	.... ٦٤٣١٩٢ ....
.... ٥٦٧٦٨٢	.... ٦٣٨٧٢٦ ....
.... ٢٨٤١٩١	.... ١١٦٧٩٤ ....
.... ٧٦٧٩٣٦	.... ٤٣٦٧٩٥ ....
.... ٤٣٢٦١٥	.... ٩٩٨٦٦٥ ....
.... ٨١٦١٥٥	.... ٦٥٤٧٣٢ ....
.... ٧٦٤١٣٠	.... ٢٨٤٩٣٨ ....
.... ٠٨٤٥٠٣	.... ٥٦٣٩٨٢ ....
.... ٢٧٨٤٠٢	.... ٨٧٦٩٤٤ ....

.... ٨٠١٠١٩	.... ٩٣٢٥٤٨ ....
.... ٣٤٢٩٨٨	.... ٤٧٨٩٠٢ ....
.... ٨٦٥٠١٤	.... ٥٤٣٧٩٠ ....
.... ٩٨٧٦٥٥	.... ٠٣٧٦٨٦ ....
.... ٧٦٥٨٣٩	.... ٢٥٨٧٦٥ ....
.... ٩٦٥٤١١	.... ٤٢٣٦٩٩ ....
.... ٣٥٦٧٩٤	.... ١٧٥٨٩٤ ....
.... ٧٦٣٢٩٧	.... ٥٣٨٧٢٢ ....
.... ٠٩٠٨٠٨	.... ٤٤٣٢٤٥ ....
.... ٥٧٨٣٩٢	.... ١٢١٣٧٧ ....
.... ٥٧٨٣٤٣	.... ٩٨٧٥٣٢ ....
.... ٠١٣٦٧٧	.... ٤٦٧٨٣٢ ....
.... ٢٨٤٦٨٠	.... ٥٣٨٧٦٣ ....
.... ٩٩٨٥٧٧	.... ١٠٥٧٩٠ ....
.... ٣٣٤٨٧٧	.... ٨٥٧٦٤٤ ....
.... ٨٧٦٦٥٣	.... ٦٦٤٨٩٣ ....
.... ١٨٩٥٦٨	.... ٣٥٦٥٤٣ ....
.... ٩٨٧٥٦٤	.... ٤٦٧٥٥٨ ....
.... ٩٥٨٧٤٧	.... ٤٦٥٣٧٩ ....
.... ٨٣٦٧٥٣	.... ٥٥٦٧٩٤ ....
.... ٠٠١٥٧٩	.... ٥٦٧٨٣٣ ....
.... ٣٧٨٦٩٦	.... ١٨٩٦٩٦ ....
.... ٢٧٦٤٦٠	.... ٣٥٤٦٧٣ ....
.... ٢٨٧٦٥٥	.... ٨٠١٥٦٨ ....
.... ٧٦٥٨٤٤	.... ٩٦٨٤٧٧ ....

انتقل الآن إلى الاختبار الذاتى رقم٢ وعنوان نصه الفن، قم بتطبيق كل ما تعلمته خلال هذا الفصل، تجنَّب الوقوع فى القفزات الخلفية والنكوص، قلص زمن نقاط الثبات، وحاول التقاط مجموعات أكبر من الكلمات بين كل نقطتين، وتأكَّد من تشغيل المؤقت مع بداية القراءة وإيقافه بمجرد إتمامها.

قاعدة الكلمة الإضافية

هذه القاعدة تنص على أنك حين تحاول عامدًا الإسراع فى قراءتك، فعليك أن تهدف للإسراع بمقدار كلمة إضافية فى الدقيقة على أعلى معدل سرعة سابق لك، بهذه الطريقة ستتجنَّب الضغط غير الضرورى عليك أثناء القراءة، وسترى أنك فى الغالب قد زدت عشر كلمات أو أكثر فى الدقيقة الواحدة، وهذا يتخطى ما تهدف إليه، ويقود إلى زيادة فى الثقة، وسرعة وكفاءة أكبر فى القراءة.

فى اختبار الذات التالى، وما سيتلوه من اختبارات مقبلة، ضع لنفسك قاعدة العشر الإضافية، وفيها تتخطى مستهدفك بعشر كلمات فى الدقيقة.

اختبار الذات رقم٢ : الفن- من البدائية إلى الحقبة المسيحية

مقدمة

إن الفن هو أحد أكثر التعابير عمقًا فى المخ البشرى، ومنذ فجر التاريخ كان العقل خلف اليد، خلف الفرشاة، وقد انخرطا معًا فى أحد أكثر التحليلات والتعابير تعقيدًا وتركيبًا. الأقسام التالية تعرض لما أعتقد أنها أكثر الفترات إثارة فى تاريخ الفن.

الفن البدائى

لكل الفنون جذورها الممتدة فى عصور ما قبل التاريخ، لكن صور الحيوانات المنقوشة على العاج والعظام، أو المرسومة والملونة على جدران وأسقف الكهوف فى شمالى إسبانيا وجنوبى فرنسا، لا تزال تثير العجب للقوة الاستثنائية الكامنة فيها والحداثة البادية عليها، إنَّ العديد من الأعمال

الفنية قد أنتجت فى الفترة ما بين ٤٠٠٠٠ و١٠٠٠٠ سنة قبل الميلاد، إننا نلاحظ ـ فى الصور أو النسخ الموجزة التى واتتنا منهم ـ الطريقة التى اتبعوها فى تظليل وتحديد الملامح الأساسية للحيوانات التى رسموها؛ مثل الماموث، والبيسون، والأيل، والفرس البرى، ونلاحظ أيضًا المعرفة التى لديهم بتشريح هذه الحيوانات، والمهارة التى عالجوا بها الصخر الصلب، والحركات القوية للحيوانات، وهذا كله دون استخدام سوى قليل من أكسيد الحديد الأسود والأصفر.

هناك تصاوير ورسومات مشابهة لأناس عاشوا حياة شبيهة بهذه فى أزمان تلت ذلك بكثير؛ فقبائل البوشمان الأفريقية تركت ـ فى ملاجئها الصخرية ـ رسومًا لحيوانات تضاهى ما تركه الفنانون الأوروبيون الأوائل فى الجمال والأسلوب، وكأنها رسمت فى القرن التاسع عشر، وفى المرحلة التالية من الحضارة، تقلَّصت أهمية الصيد وأخذت الحياة الاجتماعية شكلاً أكثر تخصصًا، وتطورت الأدوات المصنوعة من الحجر والبرونز، ومورست الصناعات الفخارية وصناعة الغزل، ومع تطور الزراعة ظهرت العديد من الشعائر والطقوس من أجل استرضاء قوى الطبيعة الأساسية، لقد كانت المجتمعات البدائية ـ والتى بقيت لها بعض الآثار؛ كما فى بولينيسيا ـ تهتم اهتمامًا شديدًا بالفنون فى إطار دياناتها البدائية، وفاق الحفر والنحت الرسم فى الأهمية؛ فالتمثال ثلاثى الأبعاد نُظِر إليه باعتباره معبرًا بقوة أكبر عن القوى التى تؤثر على الحياة البدائيَة، وتحوَّل الرسم والتصوير إلى سلسلة من الإشارات والرموز.

العالم القديم لمنطقة البحر المتوسط

إن الرسم والتصوير لدى شعوب البحر المتوسط القديمة كانت له ثلاث سمات. أولها: التصوير الجدارى ـ بحدوده الغليظة، وألوانه الباهتة ـ ويشبه فى تقنيته أنواعًا من الملصقات الحديثة، وقد استخدمه المصريون القدماء على الأوجه الخارجية لجدران معابدهم؛ ويكون عبارة عن حفر غائر يكوِّن صورًا ذات ألوان برَّاقة، ومعظم ما تبقَّى من الرسوم المصرية هى تلك التى وجدت على جدران القبور، والتى كانت تصوِّر مشاهد من حياة صاحب القبر، وهناك بعض التقاليد الفنية التى اتبعت بانتظام فى

هذه الرسوم؛ فمثلاً يلوَّن الذكر دائماً باللون الأحمر، والأنثى بالأصفر، وترسم الأرجل والسيقان دائمًا فى الوضع الجانبى، بينما يكون باقى الجسم مستديرًا، المزية الكبرى هى الملاحظة الدقيقة للرسامين فى مشاهد مآدب الطعام، والرقص، أو صيد الأسماك، والطيور فى النيل، إن الرسوم الجدرانية للمينون فى كريت القديمة - والتى اكُتشفت فى قلعة كنوسوس - تشبه الرسم المصرى فى خفة الألوان وبريقها ووضوح الحدود، رغم أنها دنيوية الطابع.

والرسم الفخارى فى بلاد اليونان القديمة، يقدِّم على نطاق محدود نماذج أخرى لتلك التقاليد الفنية، فيرسم الذكر بلون قاتم، والأنثى بلون شفاف، وتلعب حدود الصورة عاملاً أساسيًّا، إن رسامى المزهريات اليونانيين (والذين كانوا غالبًا ما يوقِّعون على أعمالهم) من الممكن النظر إليهم باعتبارهم رسامين أفذاذًا، وأصحاب إحساس هو الأشد روعة بقيمة الخط والظل.

ومع هذا فقد تراجع فن الرسم على الآنية عن مكانته فى المرحلة الكلاسيكية، والآن فقط وقعنا على سجل لهذه الصور حسب التعريف الحديث لها، إلا أنه - وللأسف - لا يعتمد على الأعمال الأصلية لسادة الفن العظام "زيوكس، وأبيليس"، بل على نسخ للرسوم اليونانية التى عثر عليها أثناء التنقيب الأثرى فى مدينتى بومباى وهيركيولانم الرومانيتين.

ومع هذا فإنه يبدو واضحًا أن الرسامين اليونانيين قد وصلوا بفنهم إلى نظرة وشخصية لم يحلم المصريون والمينونيون بالوصول إليها، فأعمالهم لم تعد محددة كما كان سابقًا، لكنها ظلت تعرض الضوء والظل، لقد آمن اليونانيون بالتركيبات الدرامية، وشغلوا أنفسهم بإعطاء الصور شخصيات وتعبيرات خاصة، فى الملامح والإيماءات، إن الأعمال الفنية اليونانية الرومانية - التى كانت تزيِّن فيلات وقصور أثرياء الرومان فى القرن الأول الميلادى - أمدتنا بنماذج لفن تصوير المناظر الطبيعية (والذى لم يكن معروفًا فيما سبق)، وتصوير الجمادات التى دُرِسَت لذاتها، فقد كانت تلك الأعمال بمثابة مؤشرات مبكرة لما لحق بالرسم من تطور لاحق فى إيطاليا.

ملاحظة سريعة

قدَّر معمل سيرين فى سويسرا أن تكلفة صنع آلة توازى العين فى تعقيدها تبلغ ٦٨مليون دولار.

الفن البيزنطى

إن انقسام الإمبراطورية الرومانية، وتأسيس عاصمة جديدة فى بيزنطة السابقة (القسطنطينية)، وظهور المسيحية باعتبارها العقيدة العالمية للغرب، قد أعطى فن الرسم شخصية وروحاً وهدفاً جديداً، فالمسيحية أصبحت المادة الفنية للرسامين، لقد برز أسلوب فنى محافظ كان الأنسب للتعبير عن الجد والقداسة، وكان للقسطنطينية علاقات متعددة مع الشرق، ويظهر أثر العلاقة فى استخدام البيزنطيين للألوان الصارخة والأشكال الهندسية.

إن الإنجازات الرئيسية لفن الرسم البيزنطى قد تمثلت فى الموزاييك الذى استخدم لتزيين الحوائط أو الجوانب الداخلية للقباب فى الكنائس، وأشكال هذا الفن الأخرى تمثلت أولاً فى الأيقونة، أى صورة المسيح أو العذراء، والتى مثلت فى إطار ثابت يعكس بذاته الطبيعة الثابتة غير المتغيرة للإيمان، وتمثلت ثانياً فى زخرفة الأناجيل والكتب الدينية بالألوان ورقائق الذهب، وكان الأسلوب فى ثباته يماثل ثبات الشكل الفنى للأيقونة.

ظلت العاصمة البيزنطية على سلامتها، ورغدها وثبات أساليبها طيلة ١١٠٠ سنة بعد تأسيسها فى القرن الرابع الميلادى؛ ولذا ظلت الأعمال الفنية متشابهة تماماً اللهم إلا أنها اختلفت فى تاريخ إنتاجها، وقد اتسعت دائرة الفن البيزنطى لتشمل فى تأثيرها دائرة الإمبراطورية البيزنطية فى اليونان وجزرها، وإلى حد ما اتجه هذا التأثير غربًا مع تنقلات الإرساليات والحرفيين البيزنطيين، فالنمط الفنى لمخطوطة القرن الثامن الأيرلندية الشهيرة للإنجيل - لها ما يربطها بالنسخ التى

وضعت فى شرقى المتوسط، وقد حملت أيضًا مدن مثل إيطاليا، فلورنسا، وسيينا، وبيزا أثرًا من النمط البيزنطى، والذى تجسدت ذروته فى رسوم سيمابو فى فلورنسا، ودوسيو فى سيينا فى القرن الثالث عشر، وفى أوروبا الشرقية - وفيما يعرف بكرواتيا حاليًا - توجد رسوم جدارية بيزنطية مهمة ترجع للقرن الرابع عشر الميلادى، وقد تقدَّم أن اليونانيين أدخلوا الأيقونة إلى روسيا، وقام الفنان الروسى أندرو روبليف (١٣٦٠ـ ١٤٣٠) بتطوير هائل فى هذا النمط الفنِّى، وقد ظلت كريت مركزًا فنيًّا حتى القرن السادس عشر، ولا يزال التراث البيزنطى ممتدًا فى أعمال إل جريكو (١٥٤١ـ١٦١٤).

المرحلة المبكرة من الفن المسيحى فى الغرب

سواء فى الشرق أو الغرب ظل الفن المسيحى فى مرحلته المبكرة يتحاشى التصوير الواقعى للشكل الإنسانى، والذى كان سمة أساسية لفن المرحلة الكلاسيكية، لكنه مع ذلك لم يكن فجًا أو قبيحًا بالضرورة، لكنه كان أكثر روحانية وتجريدًا، بمعنى أنه كان مبتعدًا عن الشأن الدنيوى، وعلى هذا فإن الحكم عليه قد تحوَّل للأفضل فى العصر الحاضر.

وللفن المسيحى فى مرحلته المبكرة تاريخ معقد فى الغرب فُقِد باتباع التراث اليونانى الرومانى، كما يوجد فى رسوم المقابر الأرضية الرومانية، ثم طبع بعد ذلك بالشخصية المحلية للمناطق التى انقسمت إليها الإمبراطورية الرومانية، وتأثرت بعلاقاتها التجارية والدينية مع الإمبراطورية الشرقية، ولمدة طويلة ظل فن الأديرة المتمثل فى زخرفة مخطوطات الكتب المقدسة هو الشكل السائد فى الرسم، كما كان الحال فى بريطانيا السيلتية والأنجلوساكسونية وإمبراطورية شارلمان.

وقد اتضح تدريجيا أمران أساسيان: أولهما أن المسيحية قد أصبحت قوة التعليم الأولى فى أوروبا، والثانى: هو أن الصور قد أصبحت الوسيلة الأساسية لتوصيل رسالتها بفاعلية وعلى نطاق عالمى إلى شعوب تتحدث لغات مختلفة أو أناس لا يقرءون ولا يكتبون، وفى الفترة العظمى لبناء الكنائس التى بدأت فى القرن الحادى عشر - تطوَّر النمط الفنى العالمى لأوروبا، والذى عرف بالرومانتيكى، وكانت أعظم ما أنتجته الرسوم

الجدارية للكنائس، وقد دفع العمل ـ على نطاق واسع ـ الرسامين على تطوير أسلوب فنى واضح وبسيط ذى جلال أعظم.

الفن الحديث وما بعده

تقدَّم الفنان الفرنسى سيزان ـ والمعروف بأبى الفن الحديث ـ بالفن خطوة للأمام، لم يكن سيزان يهتم بما يراه، بل بالنظرة التى يرى عليها الأشياء؛ ولذا قام باستكشاف الطريقة التى يعانق الضوء بها الأشياء واستقبال العين/المخ البشرى؛ لذلك كان ينظر للشىء ثم يرسم فى لوحته ما يراه فقط من قطع الضوء واللون الصغيرة، مكونًا بذلك أجزاء لوحته تدريجيًّا ـ التى تشبه لعبة الصور المقطعة ـ حتى تظهر الصورة الحقيقية فى النهاية.

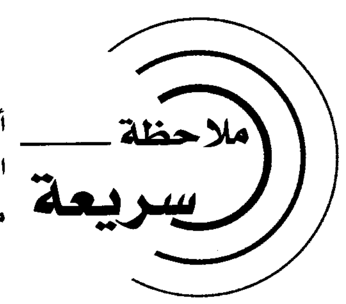
ومن أعمال سيزان نشأت مدرسة فنية كاملة هى المدرسة التكعيبية، والتى لم يكن فنانوها يرسمون قطع الضوء فحسب، لكنهم أيضًا رسموا فى صورهم ما كانوا يتذكرونه من زوايا الرؤية المختلفة، فالشكل الإنسانى إذن، فى عقل الفنان، يمكن أن يصبح مجموعة مركبة من هذا الشكل يمكن رؤيتها من كل الزوايا، ومن هذا المنطلق يصبح العقل مصدرًا للصور بدلاً من التقاطها من الواقع ببساطة.

وقد تمادى فنانون آخرون فى بحث أكثر عمقًا عن ماهية ما نراه وكيفية رؤيتنا له، منهم "واسيلى كاندينسكى"، و"لورين جيل"، وكان ذلك من خلال دراستهم لعلاقة اللون باللون، والخط بالخط، والخط باللون.

وفى القرن الحادى والعشرين نقترب أكثر من تطوير نظريات جديدة فى الفن تربط بينه وبين الرياضيات والفيزياء وغيرهما من العلوم.

أوقف المؤقت الآن

طول مدة القراءة:........٧........دقائق



أوضح معمل سيرين أيضاً أن العين الميكانيكية المفترضة لن يمكن حملها، وأنها ستكون فى حجم منزل تقريباً.

والآن قم بحساب سرعة القراءة بعدد الكلمات فى الدقيقة؛ وذلك من خلال قسمة عدد كلمات القطعة (وهى ١٥٧٠) على الزمن الذى استغرقته فى القراءة بالدقائق.

معادلة حساب سرعة القراءة:

$$\text{عدد الكلمات فى الدقيقة (ك ف د)} = \frac{\text{عدد الكلمات}}{\text{الوقت}}$$

حين تنتهى من الحسبة قم بإدخال الرقم فى الفراغ الخاص به فى نهاية هذه الفقرة، ثم دوِّن أيضًا الجدول والرسم البيانى الخاصين بتسجيل درجة التقدم فى صفحتى ٢٨٣ و ٢٨٤.

عدد الكلمات فى الدقيقة: 3,4.22

اختبار الذات رقم٢ : الفهم

١ لكل الفنون أصول ترجع إلى:

(أ) أفريقيا

(ب) عصور ما قبل التاريخ

(ج) بداية العصر الحديدى

(د) دلتا النيل

٢ على قدر علمنا الآن، أنَّ الروائع الفنية الأولى قد أنتجت ما بين عامى:

(أ) ١٠٠٠٠٠ و٥٠٠٠٠ قبل الميلاد

(ب) ٥٠٠٠٠ و٤٠٠٠٠ قبل الميلاد
(ج) ٤٠٠٠٠ و١٠٠٠٠ قبل الميلاد
(د) ١٠٠٠٠ و٥٠٠٠ قبل الميلاد

٣ على خلاف سكان الكهوف، كانت قبائل البوشمان لا تهتم كثيرًا بتصوير الحيوانات. صواب/خطأ

٤ المجتمع البدائى فى صورته النموذجية يعظم اهتمامه فى الفنون بـ:
(أ) الرسم
(ب) الصيد
(ج) الدين
(د) الحرب

٥ تميز التصوير الجدارى لدى شعوب البحر المتوسط القديمة بـ:
(أ) حدود رفيعة وألوان براقة
(ب) حدود رفيعة وألوان باهتة
(ج) حدود سميكة وألوان براقة
(د) حدود سميكة وألوان باهتة

٦ فى صور المصريين على حوائط القبور، تلون صورة الأنثى عادة بـ:
(أ) أكسيد الحديد الأحمر
(ب) اللون الأصفر
(ج) اللون البنى
(د) اللون الأحمر

٧ أول سجل صور بالمعنى الحديث اعتمد على:
(أ) الأعمال الأصلية لزيوكس وأبيليس
(ب) رسامى الآنية اليونانيين العظام
(ج) نسخ لصور يونانية وجدت فى مدينتى بومباى، وهيركيولانم الإيطاليتين

(د) عصر النهضة الإيطالى

٨ أول نماذج فن تصوير المناظر الطبيعية وجدت:
(أ) حين بدأ التنقيب فى المدن اليونانية
(ب) فى المقابر المصرية
(ج) فى فيلات أثرياء الرومان
(د) فى أعمال المينونز

٩ كانت المسيحية هى الموضوع الأساسى للفن البيزنطى
صواب/خطأ

١٠ تمثلت الإنجازات الرئيسية لفن التصوير البيزنطى فى:
(أ) الفسيفساء
(ب) الآنية
(ج) السجاد
(د) صور انتصار الإمبراطورية البيزنطية

١١ الأيقونة كانت تقليدًا ثابتًا فى الفن البيزنطى.
صواب/خطأ

١٢ المدرسة البيزنطية فى الفن امتدت لما يقارب:
(أ) ١١٠ أعوام
(ب) ٥٠٠عام
(ج) ١٠٠٠عام
(د) ١١٠٠ عام

١٣ باكورة الفن المسيحى كانت:
(أ) نسخاً من الفن الكلاسيكى
(ب) تحاشى التصوير الواقعى للحياة الإنسانية
(ج) حسًّا من التعبير عن الحياة الإنسانية فى أعماله
(د) لم تكن مهتمة بالحياة الإنسانية أصلاً

١٤ أبو الفن الحديث هو:
(أ) دوسيو
(ب) إل جريكو
(ج) سيزان
(د) بيكاسو

تحقق من صحة إجاباتك بإلقاء نظرة على الإجابات الصحيحة فى صفحة ٢٨٠.

ثم اقسم درجتك على ١٤ ثم اضرب الناتج فى ١٠٠.

درجة الفهم:....٨.........من١٤
...57.14...فى المائة

والآن قم بإدراج درجتك فى الجدول والرسم البيانى المخصصين لقياس درجة التقدم فى صفحتى ٢٨٣ و ٢٨٤.

ملخص

١ تقوم عيناك بالقراءة عبر توقفات، أو نقاط ثبات، تستغرق ما بين ثانية وربع الثانية.
٢ القارئ البطىء يلتقط كلمة واحدة فى كل نقطة ثبات.
٣ القارئ السريع يلتقط فى المتوسط ما بين ثلاث إلى خمس كلمات فى كل نقطة ثبات.
٤ القفزات الخلفية والارتداد أمران غير ضروريين.
٥ القراءة البطيئة المتأنية تعيق الفهم.
٦ القراءة السريعة عبر عبارات تامة المعنى تزيد الفهم.

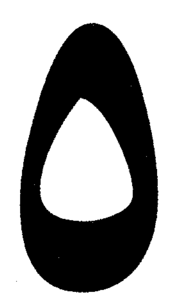
مهام مفيدة

١ قلل من مرات القفز الخلفى والارتداد، واجعل حركتك للأمام فحسب.
٢ قلِّص المدة الزمنية لكل نقطة ثبات.

٣ زد من عدد الكلمات الملتقطة بين كل نقطتين، ولتكن فى مقاطع ذات معنى.
٤ أبقِ نفسك فى حال من التركيز.
٥ عظِّم من دافعك.
٦ كرِّر اختبار الإدراك الحسى فى المستقبل القريب.
٧ استعرض الفصل الخامس بشكل سريع.

توطئة

بعد إتمامك لأول فصل كبير عن آليات تحسين حركة العين، يتضح أن ثمة زيادة ضخمة يمكن إضافتها على سرعة قراءتك، وهذا الفصل كان الأول بين أربعة فصول سوف تمكِّنك من إحداث تحسينات مطردة مشابهة، وقبل المواصلة، سيكون من الضرورى خلق بيئة قراءة تشجع على الامتياز والنجاح، وهذا هو موضوع الفصل التالى.



ضبط العين - ظروف البيئة الداخلية والخارجية للقراءة السريعة

إطلالة عامة

- خلق أفضل ظروف خارجية
- تلافى المعوقات الداخلية
- ملخص
- مهام مفيدة

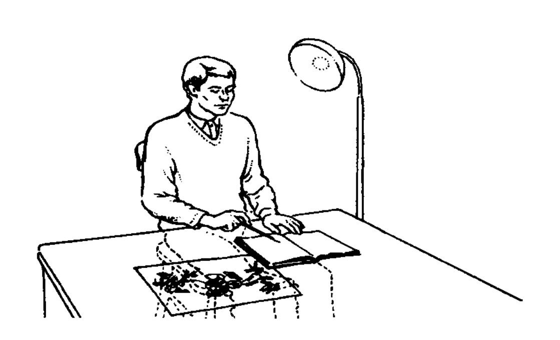
فى الفصل الخامس ننظر إلى الطرق التى يمكن من خلالها زيادة سرعة القراءة ومقدار الفهم، وذلك من خلال خلق ظروف خارجية سليمة، والانتباه لعناصر من قبيل وضعية الجلوس والإضاءة. يناقش هذا الفصل أيضًا كيفية تلافى المعوقات الداخلية التى تتسبب فيها مشكلات من قبيل القلق أو المرض.

إن البيئة الداخلية الإيجابية سوف تتفاعل فى انسجام (١+١=٢، ٣، ٥+) مع البيئة الخارجية الإيجابية لخلق آثار أكثر إيجابية، وبالطريقة ذاتها تتفاعل البيئة الداخلية السلبية فى اتساق مع البيئة الخارجية السلبية لخلق آثار أشد سلبية، هذا المبدأ لابد من استيعابه، وتطبيق الشطر الأول منه فقط.

خلق الظروف الخارجية المثلى

وضعية الضوء وكثافته

إن أفضل ضوء يمكنك الدراسة فيه هو ضوء النهار؛ فحيث أمكنك ضع مكتبك أو طاولة القراءة بجوار نافذة.



الشكل رقم ٥ رسم يوضح الجلسة المثلى والوضع الصحيح لمصدر الإضاءة أثناء الكتابة.

وفى حالة عدم إمكان ذلك، أو فى حالات خفوت ضوء النهار، فينبغى أن يكون الضوء متركزًا بجوار كتفك ومقابلاً لليد التى تكتب بها، لتتحاشى الوهج والظلال (انظر الشكل ٥ بالأعلى) من الممكن أن تتسبب المصابيح المكتبية فى إجهاد للعين إن لم توضع بشكل مناسب، ينبغى أن يكون الضوء ساطعًا بما يكفى لإظهار المادة المقروءة بشكل سليم، ولا ينبغى ـ فى الوقت ذاته ـ أن يكون ساطعًا جدًّا للدرجة التى يحدث فيها تناقض مع درجة الضوء فى بقية أرجاء الغرفة، بعبارة أخرى، ليس من المناسب الجلوس بجوار مصباح ساطع يبث أشعته مباشرة نحو الكتاب، فالأفضل أن تكون هناك إضاءة عامة متوازنة بالإضافة لمصباح المكتب.

توافر المواد المطلوبة

حتى يستقر المخ فى حالة من الارتياح أثناء الدراسة، ينبغى أن توضع كل المواد المطلوبة بشكل مناسب وفى وضع يسهل تناولها، فهذا لا يحسِّن من التركيز والفهم فحسب، وإنما يشكِّل حافزًا نفسيًّا أيضًا، إن علمك بأن موادك المساعدة قد وضعت على نحو مُرْضٍ ومرتب سيزيد من استمتاعك بالمهمة والتيسير من أدائها عليك.

الراحة البدنية

لا تسرف فى اتخاذ الأوضاع المريحة جدًّا! كثير من الناس يعمد إلى أكثر الأوضاع راحة؛ فيتخذ كرسيًّا مريحًا ويزوده ببعض الوسائد الناعمة، ويضع مسندًا لقدميه أمام الكرسى ليفردهما إذا ما أراد التمدد، ويعد مشروبًا ساخنًا أو يفتح علبتين من الشراب، ثم يجلس بغرض قضاء ساعتين من العمل المكثف لينتهى الأمر به وقد قضى ساعتيه فى النوم.

الوضع المثالى هو ألا يكون الكرسى صلبًا جدًّا ولا ناعمًا جدًّا، ويجب أن يكون ظهره مستقيمًا (الكرسى ذو الظهر المائل يخلق وضعية سيئة، ويسبب إجهادًا للظهر، ولا يسمح بوضع مريح فى تدوين الملاحظات)، ولا ينبغى أن يجعلك الكرسى فى حالة من الاسترخاء التام أو التوتر الشديد، فينبغى أن يساندك الكرسى ويشجِّعك على الوضعية المناسبة.

ارتفاع الكرسى والمكتب

إن ارتفاع المكتب والكرسى عنصر مهم: فينبغى أن يكون ارتفاع الكرسى كافيًا لجعل فخذيك متوازيين مع الأرض أو أعلى قليلاً من وضع التوازى، هذا يضمن تركيز الضغط الرئيسى للجلوس على عظام القعود الرئيسية فى قاعدة مفصل الورك، وقد يساعد أحيانًا كرسى منخفض أو دليل الهاتف فى رفع القدم إلى المستوى المريح، إنَّ ارتفاع الكرسى العادى يتراوح بين٧٣ إلى ٨١ سم (أى من ٢٩إلى ٣٢ بوصة) وفى المتوسط ينبغى أن يكون ارتفاع المكتب عن سطح الكرسى ٢٠سم (٨ بوصات).

بُعد العين عن المادة المقروءة

تعتبر المسافة الطبيعية بين العين والمادة المقروءة ٥٠سم تقريبًا (٢٠بوصة)، إذا كان وضع الجلوس كما تمَّ وصفه آنفًا، إن الحفاظ على هذه المسافة أثناء القراءة ييسر للعين التركيز على مجموعات كلمات بكاملها (انظر نقاش النظرة المحيطية صفحة ١٠٠)، ويقلل ـ أيضًا ـ الحفاظ على هذه المسافة ـ من حدوث إجهاد للعين واحتمالات حدوث صداع بسبب القراءة، ولتتأكد من ذلك، حاول النظر لسبابتك وهى تكاد تلامس أنفك ثم انظر ليدك كلها وهى على بعد ٤٦سم (١٨بوصة) منك تقريبًا، سوف تلاحظ إجهادًا بدنيًّا فعليًّا فى الوضع الأول وراحة كبيرة فى الوضع الثانى، وذلك رغم التركيز بالنظر فى حيِّز أكبر.

وضعية الجلوس

الوضع الأمثل هو أن تكون قدماك فى وضع مسطَّح على الأرض، ينبغى أن يكون ظهرك مستقيمًا، وعليك أن تعمد فى لطف إلى مد جهازك العضلى، فالانحناءات الخفيفة فى ظهرك تمنحك دعمًا أساسيًا، فإذا ما حاولت الجلوس وظهرك مستقيم تمامًا أو حاولت بسط هذه الانحناءات، فستشعر بالإرهاق فى نهاية الأمر.

إن كنت تجلس على كرسى أو مقعد بلا ظهر وتفضِّل القراءة على الكتابة، فسيكون من المريح أن تمسك بالكتاب بين يديك، وفى المقابل لو أردت أن تميل بضع درجات للأمام نحو المكتب أو الطاولة، فحاول أن تضع الكتاب على شىء يجعل وضعه فى زاوية خفيفة، وفوق ذلك كله، تأكَّد من جلوسك على قاعدة ثابتة، فأى شىء ناعم أو مريح جدًّا تتخذ منه مجلسًا، سيدفع بك حتماً إلى النوم.

إن الجلوس فى الوضع السليم للقراءة يعنى:

- **أن يستقبل مخك أقصى فيض ممكن من الهواء والدم.** حين يكون أعلى العمود الفقرى وخصوصًا الرقبة فى وضع انثناء، فإن قصبتك الهوائية والأوردة والشرايين الرئيسية فى رقبتك تتعرض للاعتصار، أما حين تكون فى حالة الاعتدال فإن مجاريك تتفتح،

ويتمكن مخك من العمل بكفاءته القصوى.

- **أنَّ فيض الطاقة الكهربية فى عمودك الفقرى سوف يعظِّم من قدرة مخك.** إن اتباع جلسة معتدلة مع الحفاظ على الانحناءات الطبيعية فى العمود الفقرى، سيزيد من قدرة العمود الفقرى وتدفقه، وسيقلل من آلام الظهر والكتفين.
- **أنه حين يكون جسدك فى حالة يقظة يكون المخ كذلك.** حين يكون جسدك فى وضع انتصاب يدرك المخ أن شيئًا مهمًا يجرى، وحين يكون الجسد فى حالة انثناء أو استرخاء فإنه يوحى إلى مخك ـ من خلال الأذن الداخلية وآليات الاتزان ـ أنه قد حان وقت النوم، خاصة إذا مال رأسك كثيرًا عن الوضع الرأسى.
- **أنه يمكن لعينيك الاستفادة الكاملة من الرؤية المركزية والمحيطية.** ويتطلب ذلك أن تكون على بعد ٥٠ سم (٢٠بوصة) على الأقل من المادة المقروءة.

إن مقدار ارتفاع الكرسى والمقعد، والمسافة بين عينيك والمادة المقروءة، والراحة البدنية ووضعية الجلوس كلها عناصر متداخلة تماماً مع بعضها البعض، الشكل رقم ٥ فى صفحة ٨٨ يوضِّح الوضع المثالى للقراءة.

البيئة

إن بيئتك المحيطة سوف تؤثِّر على حجم إنجازاتك. ينبغى أن يكون المكان الذى ستقرأ فيه مضيئًا، رحبًا، مريحًا لعينيك، مهيأً لأغراض القراءة، مزينًا بما يلائم ذوقك، وأن تكون راغبًا فى الذهاب إليه حتى بدون غرض القراءة.

لأن القراءة والتعلُّم والمذاكرة أمور ارتبطت جميعها ـ وعلى مدى بعيد ـ بفكرة العمل الشاق والعقاب، فإن كثيرين يعمدون لجعل منطقة مذاكرتهم عارية، كئيبة وخافتة فى إضاءتها، ويؤثثونها بأقل الكراسى والمناضد جودة، لا تجعل من مكان دراستك زنزانة بل اجعله جنة.

وإن كنت فى شك من هذا فتأمَّل شعورك الداخلى (البيئة الداخلية) حين يحييِّك صديق مقرب، ويدعوك فى دفء إلى غرفة أعدت على نحو

مبهج (البيئة الخارجية)، ذلك هو الشعور الذى تحتاج إلى خلقه داخل نفسك حين تفكِّر فى المكان الذى تعتزم القراءة أو الدراسة فيه، فينبغى أن يدعوك المكان إليه ويرحب بك فيه.

تلافى التشويش الداخلى

التوقيت

وهذا هو ما يحدث الفارق بين الفهم الكامل لما تقرأ والفشل الكامل فى إدراك ذلك الفهم، ونظرًا لـعادات شكَّلتها مرحلة المدرسة، فإنَّ كثيرًا من الناس لم يحاولوا قط إيجاد الأوقات الأفضل فى النهار للقراءة والتعلم.

من المهم أن تجرِّب القراءة فى أوقات مختلفة؛ لأن لكل منا أوقات ذروة وأوقات خمول مختلفة فى هذا الصدد، فبعض الناس يجد أفضل أوقات الدراسة لديه بين الخامسة والثامنة صباحاً، وهناك آخرون لا يستطيعون المذاكرة سوى فى الليل، وغير هؤلاء وأولئك يوجد آخرون يجدون أفضل أوقات دراستهم فى فترة الضحى أو العصر، إذا توجَّست فى أن سبب عدم قدرتك على التركيز والفهم قد يكون كامنًا فى التوقيت السيئ، فابدأ بتجربة أوقات أخرى قدر الإمكان.

المعطِّلات

مثـل الكلمات غير المعروفة أو المفاهيم الصعبـة التى تعوق تدفق التركيز والفهـم، وكذلـك المكالمـات الهاتفيـة، والاستراحـات غـير الضروريـة، والضوضـاء المرتفعة، ووسائـل التشتيت الأقل من ذلك مـن قبيل المذياع والترانزستـور وأوراق الشخبطة، وغير ذلك مـن أغراض تشتيت الانتباه التى تملأ مكتبك ومحيط سمعك.

وبالطريقـة نفسهـا يمكـن لبيئتـك الداخليـة أن تشتـت انتباهـك، فـإن كنـت قلقًـا بشـأن مشاكلـك الشخصيـة، أو إذا كنت فـى حالة من عـدم الارتيـاح البدنـى أو الذهنـى، أو فى حالـة سيئة بشكل عـام، فإن مقـدار تركيـزك وفهمك قد ينخفض بدرجة كبيرة، لاحـظ أنه لو كانت وضعيـة جلوسـك صحيحة فـإن أنفاسك ستكون عميقـة ومسترخية مما يجعلك ـ أنت أيضًا ـ تشعر بالاسترخاء.

الحل هو أن تجعل محراب دراستك مقدسًا، وأن ترتبه بالشكل الذى يؤدى لدعمك، إن أشياء بسيطة من قبيل تشغيل النداء الآلى على الهاتف، ووضع لافتة على الهاتف تتطلب عدم الإزعاج، وتشغيل موسيقى مناسبة، والتخلص من المشتتات غير الضرورية هى أمور تساعد فى هذا الاتجاه، حاول أيضًا أن تكون على يقين من أن حياتك ـ بشكل عام ـ تسير على ما يرام، وسوف يتحسّن حال قراءتك، وتعلّمك، وفهمك، وذاكرتك، ولمزيد من المعلومات حول خلق بيئة دراسية جيدة، ارجع إلى الفصل الرابع.

المشاكل الصحية

إذا كنت مقدمًا على برنامج قراءة أو دراسة مكثف، فعليك أن تفعل كل ما فى وسعك للتأكد من أن مواردك البدنية صالحة لمهمة كهذه، فحتى تلك العوارض الصحية البسيطة مثل البرد والصداع ستحدث فارقًا كبيرًا فى أدائك الذهنى، وإذا كنت تعانى من هذه الأعراض بشكل شبه دورى، فاسأل طبيبك النصيحة، وسيكون من المفيد ـ بشكل خاص ـ أن تبدأ برنامجًا تدريبيًا خفيفًا ومنتظمًا بالتوازى مع النصيحة الطبية (انظر كتاب Buzan's Book of Genius).

ملخص

إن البيئة عامل مهم فى زيادة أو نقص سرعة قراءتك، ومن الضرورى التأكد من أن كل عنصر من عناصر البيئة ـ الخارجى منها والداخلى ـ قد رُتب للوصول بأدائك الذهنى إلى أقصاه.

مهام مفيدة

١ وجِّه انتباهك مباشرة إلى ظروفك الخارجية، وخاصة تلك المتعلقة بالإضاءة، ومكان المكتب، والمادة المقروءة، ووضعية الجلوس.

٢ جرِّب حتى تحدد الوقت الأنسب من النهار لتقوم فيه بالقراءة أو التعلُّم على نحو جيد.

٣ تأكد من أن بيئتك الخارجية هادئة، وغير مضطربة، ومحفزة، ودافعة للدراسة.

توطئة

بعدما علمت كيف تعمل عيناك، وعرفت كيف تحسِّن من ظروف البيئة التى تعمل عيناك فيها حتى يتحسَّن أداؤهما بشكل أكبر، أصبحت الآن مؤهلاً لخطوة تالية كبرى، وهى مضاعفة ما قد أنجزت من خلال آلية القراءة الجديدة المختلفة تمامًا.

٦

إرشاد العين ـ

تقنية سرعة القراءة ومداها الجديد

إطلالة عامة

- ما الصواب ـ الأسلوب التعليمى، أم أسلوب الأطفال؟
- ما أفضل طريقة لاستخدام دليل؟
- الاختبار الذاتى رقم٣ واختبار الفهم
- ملخص
- مهام مفيدة

فى هذا الفصل سنناقش حاجة العين إلى دليل ساعة القراءة، وسنتعلم أفضل طريقة لاستخدام ذلك المرشد، إن هذه التقنية ستقضى بضربة واحدة على القفزات الخلفية والنكوص، وستزيد السرعة والفهم، وتسمح بزيادة الكلمات الملتقطة عند كل نقطة ثبات، وتجعل عينيك أكثر استرخاءً وراحة.

فى ميدان الذهن غالبًا ما تكون الخطوة الأولى هى الأصعب، والخطوات التى تتلوها تكون أيسر، وكل تقدُّم يكون أعظم من سابقه، وكلما زاد ما تعلمته تيسر لك أن تتعلم أكثر.

ما الصواب ـ الأسلوب التعليمى، أم أسلوب الأطفال؟

حين يبدأ الطفل تعلُّم القراءة للمرة الأولى، فما الفعل البدنى الأول الذى يقوم به؟

يقوم بوضع إصبعه على الصفحة.

فنطلب منه على الفور أن يرفع يده عن الصفحة؛ لأننا "نعلم" أن ذلك يبطئ من سرعته.

فلماذا إذن يقدم الطفل على هذه الخطوة فى البداية؟

لكى يحافظ على تركيزه البصرى ويساعد نفسه على الانتباه.

فهل من المنطقى إذن أن نطلب من الطفل رفع يده عن الصفحة؟ الحق أنه إذا كان إصبع الطفل يقلل من سرعته، فإن التصرف المنطقى للمحافظة على تركيزه البصرى والذهنى، هو أن نطلب منه تسريع حركة إصبعه!

ولنبحث الأمر بشكل أكثر عمقًا من خلال طرح الأسئلة التالية:

هل استخدمت قط إصبعك، أو إبهامك، أو قلمًا رصاصًا أو جافًا، أو أى نوع من المرشدات البصرية عند الإقدام على:

١ البحث عن رقم فى دليل الهاتف؟ نعم/لا
٢ البحث عن كلمة فى قاموس؟ نعم/لا
٣ البحث عن معلومة فى موسوعة أو عمل مرجعى؟ نعم/لا
٤ جمع عمود من الأرقام؟ نعم/لا
٥ التركيز فى نقطة ستقوم بتدوينها؟ نعم/لا
٦ توجيه انتباه شخص آخر إلى نقطة ما من الصفحة؟ نعم/لا
٧ القراءة العادية؟ نعم/لا

معظم الناس ستجيب بنعم عن نصف هذه الأسئلة على الأقل، والعديد منهم سيجيب بنعم عن كل الأسئلة ما عدا الأخير.

أليس من العجيب أننا جميعًا نستخدم دليلاً بصريًا فى كل مواقف القراءة ما عدا القراءة العادية، وهى الوحيدة التى أمرنا ألا نستخدم فيها دليلاً وهو الأمر الذى نأباه بالفطرة.

ولاشك أن رأياً خاطئاً قد استقر بداخلنا فى هذا الشأن حتى أنك إن دخلت مكتب أستاذ جامعى فوجدته يقرأ كتابًا مستخدماً إصبعه لتهاوى مقدار ذكائه فى نظرك!

فما حقيقة الأمر إذن؟ هل الأفضل أن تقرأ باستخدام دليل أم لا؟

دعنا نكتشف الأمر من خلال تجربة.

التجربة

من الأفضل أن تجرى هذه التجربة ذات الجزءين مع شريك آخر.

فى الجزء الأول من التجربة، سيجلس كلاكما مواجهًا للآخر، على بعد ٦٠سم تقريبًا (قدمين)، بأذرع مضمومة ورءوس ثابتة.

والآن ليقم أحد الشريكين بتصوُّر دائرة تامة يبلغ قطرها ٤٦سم تقريباً (١٨بوصة)، ينبغى أن تكون تلك الدائرة الخيالية على بعد ٣٠سم (١٢بوصة) تقريبًا من العينين، على المتخيل للدائرة أن يتبع حدودها بعينيه فى دقة تامة، مع بقاء الشريكين معقودى الأذرع، ويقوم الشريك الثانى بالنظر المدقق للشريك الأول؛ ليلاحظ ما تفعله عينا الشريك الأول بالضبط.

سيشعر الشريك الأول أن عينيه تدوران فى محيطهما دورة تامة.

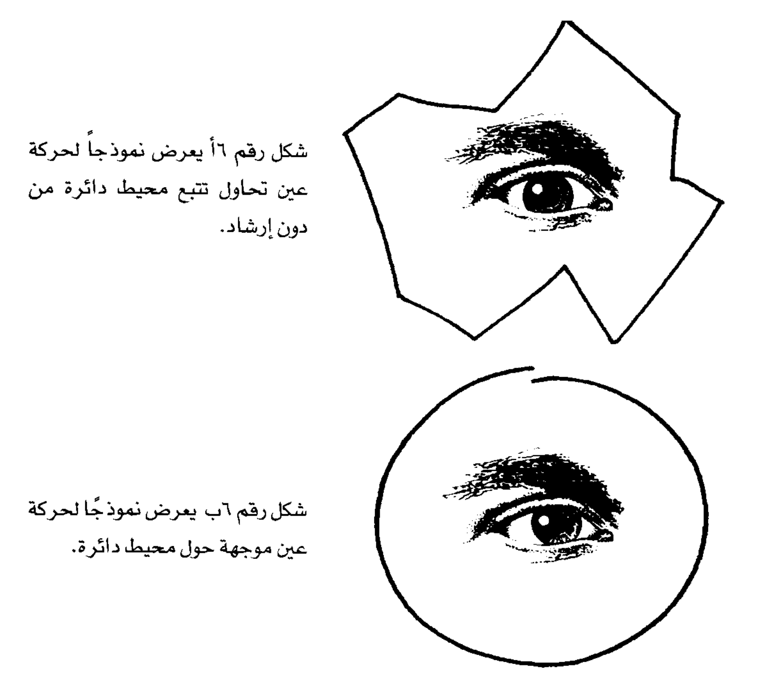
لا تتبادلا أية معلومات عما تريانه أو تعاينانه فى هذه المرحلة.

والآن تبادلا الأدوار، فليقم الشريك الثانى بتخيُّل الدائرة وتتبُّعها بعينيه، بينما يقوم الأول بمراقبة حركة عينى الأول، وبعد إتمام الأمر تبادلا المعلومات حول ما رآه كل منكما فى عينى الآخر وما شعرتما به أثناء تتبُّع كل منكما للدائرة الخيالية.

بدون استثناء تقريبًا، سينتج عن هذا الجزء الأول من التجربة حركة عين هى أبعد ما تكون عن الدائرة! إنها أقرب ما تكون إلى الخط المتكسر الظاهر فى شكل رقم ٦أ، وسيجد معظم الناس صعوبة فى القيام بالأمر.

فى الجزء الثانى من التجربة، سوف تجلس أنت وشريكك تمامًا كما فى السابق، وفى هذه المرة حاولا أن يساعد كل منكما الآخر، فيحرِّك الأول سبابته فى ذات المحيط الذى حوى الدائرة الخيالية، ويقوم الشريك الآخر

بتتبع بنان سبابة شريكه فى كامل محيط دورانها، ملاحظًا حال العين أثناء تتبعها لطرف الإصبع، وعلى الشريك المرشد بسبابته أن يراقب عن كثب ـ كما فى السابق ـ حركة عين صاحبه، وحين يكتمل هذا الإجراء قوما بتبادل الأدوار، ثم تناقشا فيما لاحظه كل منكما فى عينى الآخر.



شكل رقم ٦أ يعرض نموذجاً لحركة عين تحاول تتبع محيط دائرة من دون إرشاد.

شكل رقم ٦ب يعرض نموذجًا لحركة عين موجهة حول محيط دائرة.

لا تحاول خلال هذا التدريب أن تدور بإصبعك فى دورات سريعة أو متعددة، ولا تحاول تنويم شريكك بالإيحاء!.

معظم الشركاء سيجدون أن أعينهم فى هذا التدريب تتمكن من تتبع دليلها بسلاسة، وبراحة أكبر (انظر الشكل رقم٦ب، صفحة ٩٨).

هذا لأن العين البشرية فطرت على تتبع الحركة؛ لأن المعلومات الواردة عن الحركة فى البيئة المحيطة هى الأكثر ثباتًا.

وهكذا يظهر لنا صواب الطفل فى أفعاله، وكذلك صواب فعلك حين كنت تستخدم أى مرشد فى مساعدتك على جمع المعلومات، وكما يوضح التدريب، فإن العين التى تتبع مرشدًا تكون أكثر ارتياحًا وكفاءة.

ما هى أفضل طريقة فى استخدام المرشد؟

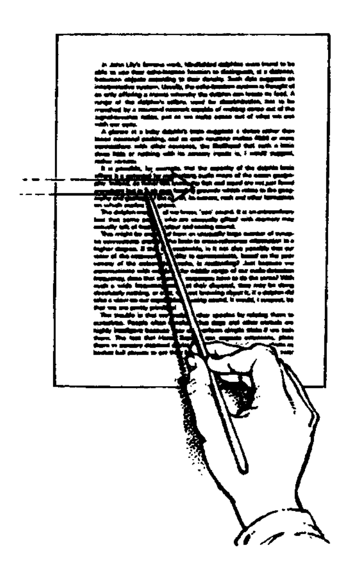
بما أن عينيك مفطورتان على اتباع مرشد، وبما أنك قد استخدمته فى قراءتك العادية أثناء الطفولة، وغالبًا ما تستخدمه فى أنماط مختلفة من القراءة أثناء حياتك، فمن السهل إذن أن تتعلم هذه المهارة مجددًا.
الأفضل أن تستخدم شيئًا رفيعًا طويلاً، كقلم جاف رفيع، أو قلم رصاص، أو عصا طعام صينية، أو إبرة خياطة، وبهذا الشكل لن يحجب المرشد رؤيتك للصفحة؛ لأنك تستطيع الرؤية من حوله بسهولة.
ولهذا السبب، فإنه من غير المحبذ أن تستخدم يدك أو إصبعك، إلا إذا لم يكن هناك مرشد آخر؛ لأن سماكة الإصبع وحجم كف اليد سوف يحجبان جزءًا كبيرًا من الرؤية.

ولتحقيق أفضل استخدام للمرشد البصرى، عليك بوضعه أسفل السطر الذى تقرؤه، وحركه فى سلاسة بطول الخط أثناء قراءتك، لا تحاول القفز به بين نقط ثبات نموذجية، فمخك القارئ سوف يوجِّه عينيك إلى حيث يجب الثبات.

وهنا يطرح سؤال نفسه: هل تحتاج إلى تحريك المرشد البصرى فى السطر بكامله؟

وإجابة هذا السؤال قد نجدها فى معلومة شائعة تقول بأن: "القرَّاء السريعين يقرءون هبوطًا فى منتصف الصفحة"، وهذا فهم خاطئ للأمر على اعتبار أن أعينهم تسير فى خط مستقيم بطول منتصف الصفحة، وليس هذا ما يحدث، فما يفعلونه هو أنهم يقرءون الشريحة الوسطى من الصفحة.

هذا لأن العين يمكنها التقاط أكثر من خمس أو ست كلمات فى نقطة الثبات الواحدة؛ ولهذا فإن هؤلاء القرَّاء يمكنهم فى سهولة أن يتخذوا نقطة ثبات بعد بداية السطر، وقبل نهايته مستوعبين المعلومات التى على "الجانبين" (انظر شكل ٧).



الشكل ٧ رسم يوضح الموقع الصحيح لاستخدام مرشد القراءة البصرى.

المرشد البصرى إذن يقلل مقدار العمل الموكول لعينيك، ويحافظ على تركيز المخ، ويحافظ على درجات زيادة متواصلة فى سرعتك مع درجة فهم كبيرة.

يستغرق الأمر أقل من ساعة حتى تكتسب هذه العادة العقلية من جديد، وسوف يمدُّك قسم المهام المفيدة فى نهاية هذا الفصل بمقترحات للتدريب.

فى الاختبار الذاتى التالى، ستمزج بين ما تعلَّمته سابقًا عن حركة العين وما تعلمته للتو بشأن إرشاد العين، ويحسن بك القيام باستخدام مرشد لمدة دقيقتين فى نص سبق لك قراءته فى هذا الكتاب، ثم تتحوَّل مباشرةً إلى الاختبار الذاتى.

الاختبار الذاتى رقم ٣: ذكاء الحيوانات

الجزء الأول: تواصل الحوت **موجلى**

اكتشف عالم كندى أن الحيتان المفترسة تتحدث عددًا من اللغات المختلفة

وبلهجات مختلفة، ومن الممكن أن تكون الاختلافات بين اللهجات مثل تلك التى تكون بين لهجات محلية فى إطار لغة وطنية واحدة، وقد تكون فى ضخامة الاختلافات بين اللغات الأوروبية والآسيوية.

نادى الذكاء اللغوى

وقد ضمت هذه الاكتشافات الحيتانَ إلى نادى الذكاء اللغوى للثدييات ـ وهو ناد يضم البشر، والقردة العليا، وعجول البحر. (إن بعض البحوث الحديثة ترى أن الأصوات التى تصدرها الثدييات الأخرى غريزية، إلا أن طائفة أخرى ترى أن الذكاء اللغوى لمعظم الحيوانات أكبر بكثير مما كنا نظن سابقًا، وأن إبداعها فى التواصل جماعى وفردى).

كان جون فورد ـ المشرف على الثدييات البحرية بمعرض فانكوفر المائى العام فى بريتش كولومبيا ـ يقوم على دراسة الحيتان القاتلة على مدار عشر سنوات، وقد لاحظ أن لهجات الحوت القاتل تتكون من صافرات ونداءات تستخدمها الحيوانات للتواصل تحت الماء، وأن هذه النداءات تختلف تمامًا عن الفرقعات السونارية ذات الطاقة العالية التى تطلقها الحيتان حينما تبحر مستخدمة مجساتها السونارية.

والواقع أن الحيتان القاتلة من عائلة الدلافين ـ وهى الأضخم فى هذه العائلة ـ وتسميتها بالحيتان القاتلة تسمية خاطئة، فليس هناك من حادث واحد مسجَّل يثبت مهاجمتها للإنسان، فى حين أن هناك العديد من الوقائع التى تثبت أن هذه الحيتان تساعد الإنسان؛ كالدلافين مثلاً.

الحيتان الصافرة

لعل من الواجب أن تنهض حركة تهدف لإعادة تسمية هذه الحيتان، فإن اسم "الحوت الصافر"، أو "الحيتان الصافرة" يعد بمثابة اسم ملائم، فضلاً عن مضمونه الوصفى.

تتواجد الحيتان الصافرة فى جميع محيطات العالم الكبرى، من أكثرها دفئاً فى المناطق الاستوائية إلى أكثرها برودة فى القطبين الشمالى والجنوبى، ويتركَّز وجودها أمام سواحل البلدان الباردة، والتى من بينها أيسلندا وكندا.

كان العدد الذى أجرى فورد دراسته عليه يقدَّر بـ ٣٥٠ حوتاً أمام شاطئ بريتش كولومبيا، وشمالى ولاية واشنطن بالولايات المتحدة، وقد شكَّلت الحيتان جماعتين منفصلتين يجول كل منهما فى مناطق نفوذ متجاورة.

الجماعة الشمالية التى كانت تتكون من ست عشرة مجموعة عائلية أو قطيعاً، كانت تتواجد فيما بين جزيرة وسط فانكوفر وحتى الجنوب الشرقى لطرف ولاية ألاسكا، أما أعضاء الجماعة الجنوبية الصغرى فقد قسَّموا أنفسهم إلى ثلاث مجموعات عائلية، وجالوا فيما بين حدود الجماعة الشمالية وصولاً إلى بوجت سوند وخليج جارى فى الجنوب.

ولحسن الحظ، فإن الأصوات التى تصدرها الحيتان الصافرة تدخل فى نطاق السمع البشرى؛ لذلك كان إجراء البحث هينًا بالنسبة لفورد، فقد كان يدلى بجهاز المسماع الآلى من على جانب القارب، ويقوم بتكبير الأصوات إلكترونيًّا، مسجلاً إياها على جهاز تسجيل.

وخلال بحثه استطاع فورد تحديد لهجة كل مجموعة، ووجد أن كل مجموعة تصدر اثنى عشر نداءً منفصلاً، وكل عضو فى المجموعة يكون قادرًا على إصدار القائمة الكاملة من الصافرات والنداءات ويقوم بإصدارها فعلاً، وهذه القائمة من الصافرات والنداءات تكون مختلفة كمًّا وكيفًا عن غيرها لدى الدلافين والحيتان الأخرى.

معظم النداءات تستخدم فقط داخل المجموعة الواحدة، لكن أحيانًا ما يكون البعض منها شائعًا بين مجموعتين.

الأصول المشتركة

المثير أن فورد اكتشف أن هذه اللهجات قد مرت من جيل إلى جيل خلال المجموعة الواحدة، وهو ما قاده للترجيح بأن تلك المجموعات التى تشترك فى قائمة أصوات واحدة تنحدر غالبًا من جد أو أجداد مشتركة، وكلما زادت الأصوات المشتركة بين مجموعتين، كانت أقرب نسبًا.

إن المرجعية القبلية الوراثية للعلاقة بين اللهجة والمجموعة الناطقة بها، مكَّنت فورد من تقدير الزمن الذى استغرقته كل لهجة لكى تظهر، يقول فورد: "يبدو أن معدَّل التغيير كان بطيئًا جدًّا، ولابد من أن ظهور

اللهجة كان يتطلب قرونًا"، ويفهم من الكلام أن هناك لهجات قد يكون عمرها متجاوزًا لآلاف السنين.

الهدف الجديد لأبحاث فورد يتمثَّل فى العلاقة بين سلوك الحيتان وتلك الأصوات التى تصدرها، وحتى الآن لم يجد فورد علاقة كبيرة، إلا أنه وجد أن هذه الأصوات تكون أسرع، وأعلى نبرة، وأكثر ترديدًا حين يكون الحيوان فى حالة إثارة.

ويرى فورد الآن أن هذه الأصوات مجتمعة تشكِّل شفرة خاصة تمكِّن الحيتان الصافرة من تحديد أعضاء المجموعة، وهو أمر تزداد أهميته للحفاظ على العائلة حين تسبح عدة مجموعات معًا، وتسمى حينها المجموعات الكبرى.

وحتى الآن لا يستطيع فورد تحديد نسق نحوى للغة الحيتان الصافرة، لكنه مأخوذ بتعقيدها الصوتى فيقول: "يبدو أن لديها طريقة تخاطب فائقة التطور والكفاءة، حتى أن فهمنا لها لا يزال جزئياً حتى الآن"، وأظن أننا مع الوقت سنقدِّر بشكل أفضل مدى التكيُّف الذى مارسته الحيتان فى بيئتها الفريدة.

الجزء الثانى: ذكاء الحيوان- الدلافين

كتبه الدكتور مايكل كروفورد وموجلى

إنَّ تعريف روديارد كيبلينج للتعلم باعتباره الإجابة عن أسئلة "ماذا، ولماذا، ومتى، وأين، ومن" ـ جعل كثيرين يظنون أنَّ عائلة الحيتان ينقصها من ذلك ثلاث؛ لأنه لا دليل لقدرتها على التعاطى مع مفاهيم الزمان والكيفية والسبب؛ فمنذ سنوات وحين كنت فى ورديتى كضابط فى حديقة حيوان ويبسناد ـ قامت بعض الدلافين بتقديم عرض لم يعد يرجع لمشاهدته أحد.

بدا أنَّ واحدة من ثلاثة دلافين زجاجية الأنف أنها مريضة وجرت محاولة للإمساك بها، وكان رد فعل رفيقيها الآخرين أن اقتربا وسبحا فى تشكيل محكم حولها من الجانبين مانعين نشر الشبكة عليها.

وكان الحل هو مطاردتهما إلى الجزء الضيق من الحوض، وإنزال البوابة المنزلقة لتيسير العملية.

كانت استجابة الرفيقين على هذا الهياج الشديد، لكن هياجهما سرعان ما خمد حين اصطفًّا ثانية وغاصا إلى قعر الحوض، وفى أداء موحد حشرا أنفهما أسفل البوابة المنزلقة حتى فكا عقالها، وسبحا نحو حريتهما.

يثبت هذا المثال أنهما كانا قادرين على التعامل مع مفهومى الكيفية والزمن وهما من البداية مدركان للسبب.

من الحمق أيضاً المقارنة بين وظائف المخ لدى الإنسان العاقل وذوات الأنف الزجاجية، قبل أن نحدد على نحو صحيح أسس المقارنة، إنَّ مقارنة الوظائف ربما تكون أنسب من مقارنة "الذكاء"، إن للأجناس المختلفة قوائم من التحديات التى تواجهها؛ ومن ثم فإنَّ لديها أمخاخاً ذات تصميمات مختلفة للتعامل مع تلك التحديات، بعض هذه الأمخاخ يكون مثل برنامج معالجة البيانات فتكون ماهرة فى التعامل مع الأفكار، بينما يكون البعض الآخر أفضل فى معالجة الأرقام، وبالطبع ليس من المفيد المقارنة بين برنامج LISP لمعالجة البيانات وبرنامج BASIC.

إنَّ هذه الدرجة العالية من التطور المخى فى عائلة الدلافين تتعلق فى الغالب بحقيقة أنَّ الحيوانات تعمل وفق إدراك ثلاثى الأبعاد؛ فهى كالطيور، لديها حاجة لتعاون الأبعاد الثلاثة التى يخدمها المخ.

فى العمل الشهير لجون ليلى، وجد أنَّ الدلافين معصوبة العين قادرة - باستخدام خاصية التحديد الموجى للمكان - على التمييز بين الأشياء وفق كثافتها، وبيانات كهذه تفترض وجود نظام ترجمة وتفسير، وقد جرت العادة على اعتبار خاصية التحديد الموجى للمكان مجرد وسيلة توفِّر للدلفين القدرة على تحديد موقع طعامه، إن جزءاً من أهمية الدلافين، استخدم دوماً لتمييزها، ينبغى أن تتم مطابقته على شبكة عمل عصبية قادرة على تفسير إشارات موجية أو صوتية، تمامًا كما نفسر نحن ما تراه أعيننا.

إن نظرة فى مخ دلفين وليد تظهر تركيبًا عصبيًّا أقرب للكثافة منه إلى التراخى، ومع علمنا أن كل عصيب يقوم بأكثر من ستة آلاف اتصال مع العصيبات الأخرى، فإن احتمالية عدم قيام هذا المخ بشىء ذى بال مع هذه المدخلات الحسية الواصلة إليه بعيدة عن الصواب.

من المحتمل مثلاً أنَّ إمكانات مخ الدلفين تمده بالقدرة على تذكُّر خرائط صوتية للمحيط وجغرافيته، إن الأمر الذى لا ريب فيه والذى يعلمه الصيادون ـ أنَّ الأسماك والحبارات لا توجد فى أى مكان وحسب، بل إنها توجد فى أماكن وجود طعامها، والتى تكون مرتبطة بجيولوجية المحيط، وتياراته، وصخوره وغيرها من التكوينات التى تتوافر فيها الحياة البحرية.

ومن كل ما علمنا، ربما كانت الدلافين "ترى" الصوت، فمن الحقائق المذهلة أنَّ بعض الناس الموهوبين جدًّا فى قدرة ذاكرتهم ـ يتحدثون بأنهم يسمعون الألوان ويرون الأصوات.

يمكن تصوُّر هذا من خلال عدد ضخم من الاتصالات بين التشابكات العصبية التى تمكِّن المخ من نقل تبادل المعلومات لمستوى أعلى، إن كان ذلك خداعًا، ألا يجوز أيضًا أن يكون من التضليل الاعتقاد بأن عدم قدرة الحيتان على التواصل قائمة على محدودية مجموعة الأصوات التى تصدرها؟ هل لمجرد أننا نتواصل بكلمات فى نطاق قدرتنا على تمييز التردد الصوتى، يكون من الواجب على الدلافين القيام بالأمر ذاته؟ إنه مع التنوع الكبير لتصرُّفاتها، فإنها ربما لا تفعل شيئًا على الإطلاق، أو أنها تفعل الكثير، دون أن ندرى عنه شيئًا، وربما لو اطَّلع الدلافين على قدراتنا فى استخدام الصوت، لاتضح مدى بدائيتنا لديه!

المشكلة هى أننا نقيم الأجناس الأخرى بمقارنتها بنا، إنَّ الناس غالبًا ما يصفون الكلاب وحيوانات أخرى ـ بأنها عالية الذكاء؛ لأنها تستطيع القيام ببعض الخدع البسيطة إن علَّمناهما إياها، والحقيقة أنَّ الإنسان العاقل الذى يستطيع صيد الحيتان، ووضعها فى بيئات معزولة، وجعلها تقوم بلعب كرة السلة من أجل الحصول على طعامها، يستخدم ببساطة قوة بعض آليات التعلم الاشتراطى، مفوتًا علينا فرصة خلق تواصل أعظم بين الأجناس.

إنَّ حصر الذكاء الواسع لهذه الحيوانات المذهلة فى مجرد القيام بألعاب للحفلات هو منهج متواضع، ومُحقَّر، وغير عادل على الإطلاق.

إن ذكاءنا وإنسانيتنا تتجلى بشكل أكبر حين نقوم بدراسة المدى الواسع لقدرات الأجناس الأخرى بشكل أكثر إنسانية وذكاء.

أوقف المؤقت

الوقت المستغرق:........9........دقائق

بعد ذلك قم بحساب سرعة قراءتك بعدد الكلمات فى الدقيقة الواحدة (ك ف د)، وذلك بقسمة عدد الكلمات فى النص (وهى ١٦٠١ كلمة) على الوقت الذى استغرقته فى القراءة.

المعادلة الرياضية لحساب السرعة:

$$\text{عدد الكلمات فى الدقيقة (ك ف د)} = \frac{\text{عدد الكلمات}}{\text{الوقت}}$$

حين تنهى الحساب، سجِّل الناتج فى الفراغ الموجود أسفل الفقرة، وسجِّله فى الرسم البيانى لرصد التقدم وجدول رصد التقدم.

عدد الكلمات فى الدقيقة:......١٧٨.. ك/د




اختبار الذات رقم ٣: الفهم

١ الحيتان القاتلة:

(أ) تتحدث عدة لغات بعدة لهجات.

(ب) تتحدث لغة واحدة بعدة لهجات.

(ج) تتحدث لغتين مختلفتين بلهجة واحدة.

(د) تتحدث اللغة ذاتها بلهجات متعددة.

٢ تنتمى الحيتان لطائفة لغوية غير التى ينتمى لها الإنسان، ومعظم الرئيسيات، وعجول البحر. صواب/ خطأ

٣ تتكون لهجات الحوت القاتل من صافرات ونداءات يستخدمها حين:

(أ) يبحر مستخدمًا خاصية التحديد الموجى للمكان.

(ب) يتواصل تحت الماء.

(ج) تتزاوج.

(د) يحذِّر من خطر.

٤ أظهرت التسجيلات أنَّ الحيتان القاتلة:
(أ) تهاجم الإنسان أحيانًا.
(ب) تهاجم الإنسان بانتظام.
(ج) لا تهاجمه مطلقًا.
(د) تهاجمه لكن دون قتله.

٥ توجد الحيتان الصافرة فى:
(أ) المحيطات الدافئة فقط.
(ب) المحيطات الباردة فقط.
(ج) المحيطين الأطلسى والأركتيكى فقط.
(د) كل المحيطات الكبرى فى العالم.

٦ العائلة من الحيتان تدعى .

٧ معظم الأصوات التى تصدرها الحيتان الصافرة هى:
(أ) أعلى من نطاق القدرة السمعية للبشر.
(ب) دون القدرة السمعية للبشر.
(ج) فى إطار القدرة السمعية للبشر.
(د) لا يمكن التحقق منها.

٨ كم من اللهجات المنفصلة تنتجها الأسرة العادية من الحيتان؟
(أ) ٨
(ب) ١٠
(ج) ١٢
(د) ٢٠

٩ لهجات الحيتان :
(أ) تصنيف زائف.
(ب) عبرت من جيل لآخر.
(ج) اختلفت من جيل لآخر.

(د) هى ذاتها.

١٠ ما المدة اللازمة التى قدَّرها فورد لتطور اللهجة؟

(أ) عام.

(ب) عشر سنوات.

(ج) جيل.

(د) قرون.

١١ من خلال دراسته للتركيب اللغوى للحيتان الصافرة استطاع فورد أن يحدد التركيب النحوى الأساسى للغة تواصلها.

صواب/ خطأ

١٢ الدرجة العالية من التطور الدماغى لعائلات الدلافين يبدو أنها مرتبطة بحقيقة:

(أ) أنها تحتاج لمخ كبير الحجم كى تتواصل.

(ب) أنها تتحرك بإدراكها لثلاثة أبعاد.

(ج) أن بيئة المحيط هى من سمحت بحجم المخ الكبير لديها.

(د) أنها تحتاج إلى قرون أخرى عديدة كى تتطور.

١٣ فى كتاب جون ليلى الشهير، وجد أن الدلافين المعصوبة الأعين قادرة باستخدام خاصية التحديد الموجى للمكان على التمييز عن بعد بين الأشياء وفق:

(أ) شكلها.

(ب) تكوينها.

(ج) كثافتها.

(د) لونها.

١٤ إن نظرة فى مخ دلفين وليد تظهر تركيبًا عصبيًّا أقرب للكثافة منه إلى التراخى.

صواب/خطأ

١٥ ربما يكون مخ الدلفين:

(أ) يسمع الألوان.

(ب) يتذوق الأصوات.
(ج) يرى الأصوات.
(د) يتذوق الألوان.

تحقق من صواب إجاباتك فى صفحة ٢٨٠.
ثم اقسم درجتك على ١٥، واضربها فى ١٠٠؛ لكى تحسب نسبة فهمك.

درجة الفهم:..........٧.......من ١٥
.......٤٧.......٪

والآن قم بإدراج درجتك فى رسم بيان التقدم وجدول التقدم صفحتى ٢٨٣ و ٢٨٤

ملخص

١ الغريزة الطبيعية لدى الطفل باستعمال مرشد فى القراءة تعد صحيحة.
٢ أفضل المرشدات البصرية هى أقلام الرصاص الرفيعة، أو إبر الغزل، أو حتى عصى الطعام.
٣ يجب أن يتحرك المرشد بسلاسة تحت الخط.
٤ لا تحتاج لإرشاد العين سوى فى قراءة القطاع المتوسط من الصفحة.
٥ المرشد يزيد من السرعة، ويحسِّن التركيز والفهم، ويريح العين.

مهام مفيدة

١ استخدم أفضل مرشد متاح لديك فى الوقت الحالى، مع البحث عن آخر مثالى فى نفس الوقت.
٢ ابدأ فورًا بإعادة قراءة هذا الفصل قراءة سريعة، مستخدمًا المرشد البصرى فى ذلك.
٣ استخدم المرشد البصرى فى أول جريدة أو مجلة تقوم بقراءتها.

٤ قم فى بعض المرات "بدفع نفسك خلف المرشد"، وذلك بتسريع القراءة قليلاً للمساعدة، فهذا سوف يقوى بالتدريج "عضلة السرعة" والفهم لديك، تمامًا مثل ما تؤدى زيادة الأثقال فى صالة الألعاب إلى تقوية هيكلك العضلى.

توطئة

بهذا تكون قد تخرَّجت فى الصفوف الأولى لقرَّاء السرعات العادية صعودًا إلى العتبات الأولى لسلم القرَّاء أصحاب السرعة العالية، فى الفصل التالى سنكسر مزيدًا من الحدود من خلال تعريفك بالآليات المتقدمة للمرشد البصرى، والدخول بك إلى ممالك أصحاب السرعة الفائقة.



٧

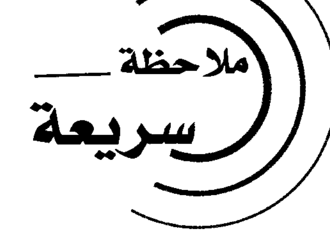
توطئة للقراءة

ذات السرعة الفائقة -

صالة مشاهير- القراءة السريعة

إطلالة عامة

- عظماء القراءة السريعة
- قصتان رائعتان من قصص القراءة السريعة
- توسيع قدرتك البصرية
- قراءة المخ
- ملخص
- مهام مفيدة



الفنانون، والمفكرون، والعلماء العظام، وبعض الرؤساء يقرءون بسرعة تفوق ألف كلمة فى الدقيقة، فالأمر بمقدورك أنت أيضًا.

يعرِّفك الفصل السابع ببعض أعظم من عرفتهم القراءة السريعة فى التاريخ وبإنجازاتهم فى القراءة السريعة، ويشرح لك كيف تتمكن من توسيع رؤيتك الجانبية أو المحيطية، ويكشف عن أسرار القراءة المخيَّة

عظماء القراءة السريعة

قاعة مشاهير القراءة السريعة

قاعة مشاهير القراءة السريعة تقدِّم ما يشبه تعريفات بأعظم المفكرين فى السياسة، والعلم، والفلسفة على مر العصور، وفى ذلك إشارة إلى أن القراءة السريعة التى كانت قرينة القدرة على الفهم، والاسترجاع، واستخدام المادة المقروءة - لعبت دورًا كبيرًا فى إحراز النجاح.

جون ستيوارت ميل

جون ستيوارت ميل، أحد فلاسفة المذهب النفعىّ البريطانيين، وهو بالمرتبة التسعين فى قائمة أعظم العباقرة على مر العصور، وقيل إنه يقرأ الكتب من خلال استيعاب الصفحة بكاملها فى "جرعة بصرية واحدة".

وتظهر قصة "ميل" أهمية التشجيع والدافع، ففى سنى عمره الأولى أعطاه أبوه - وكان أستاذًا جامعيًّا - كتابًا، وطلب منه أن يأخذ الكتاب إلى غرفة مجاورة لفترة وجيزة، يقرأ فيها الكتاب، ثم يعود لمناقشة ما استوعبه منه.

كان ذلك الضغط الكبير والإيجابى على الفتى؛ من أجل التركيز والإسراع فى إنجاز المهمة - حافزًا له على أن يجعل من نفسه قارئًا سريعًا للغاية.

إن إحدى الطرق المفيدة لزيادة الدافع والمهارة لديك هى القيام بالتدريب الذى وجه والد ستيوارت ولده للقيام به، ويمكنك مناقشة ما استوعبته مع صديق أو شريك.

الرئيس فرانكلين دى. روزفيلت

كان فرانكلين روزفيلت أحد أكثر قادة العالم سرعة ونهمًا فى القراءة، ذُكِر أنه كان يستطيع قراءة فقرة كاملة فى لمحة واحدة، وإتمام قراءة الكتاب فى جلسة واحدة.

من الواضح أنه بدأ بسرعة قراءة متوسطة، وقرر أن يعمل على تحسينها، فتضمَّنت خطواته الأولى زيادة عدد الكلمات المستوعبة فى نقطة الثبات الواحدة إلى أربع كلمات، ثم زادها إلى ست ثم إلى ثمانى

كلمات فى الوقفة الواحدة.

بعد ذلك قام روزفيلت بقراءة سطرين كاملين فى التوقف الواحد، ثم الهبوط بقراءة الصفحة فى خط متعرج، قارئًا الفقرة الصغيرة فى حركة عين واحدة. هذا المنهج هو نفسه المتَّبع من قبل كبار القرَّاء السريعين فى هذه الأيام.

البروفيسور سى. لويل ليز

كان البروفيسور ليز رئيسًا لقسم الخطابة فى جامعة أوتا فى الخمسينات من القرن الماضى، وقد مهَّد بقراءته السريعة ـ دون أن يدرى ـ لتقدُّم كبير فى هذا المجال.

لقد قدَّمت الطالبة إيفيلين وود بحثًا من ثمانين ورقة إلى البروفيسور، آملة أن يقرأه فى وقت فراغه، ثم يعيده لها فى وقت لاحق.

لكن ما أدهشها أنه أتمَّ قراءته فى عشر دقائق، ووضع درجته وأعاده لها، بينما كانت هى جالسة فى حالة من الذهول التام، وقد ذكرت إيفيلين ــ والتى أصبحت فيما بعد واحدة من الخبراء الكبار فى حركة القراءة النشطة ــ أن البروفيسور قرأ بحثها فعلاً، ففى الحوار الذى تلى القراءة، لم تجده ملمًّا تمامًا بكل ما كتبته فحسب ـ بما فى ذلك فرضياتها ـ بل إنه كان مدركًا أيضًا للأخطاء التى ارتكبتها فى البحث!

وبافتراض وجود ما بين ٢٠٠ إلى ٢٥٠ كلمة فى الصفحة، يكون البروفيسور ليز قد قرأ البحث مع الفهم التام بسرعة تقارب ٢٥٠٠ كلمة فى الدقيقة.

وانطلاقًا من هذه الواقعة، بدأت إيفيلين البحث الشامل فى هذا المجال، وبعد ذلك قامت بتدريس القراءة فى جامعة أوتا، وأسست معهدها الخاص للقراءة النشطة.

الرئيس جون إف. كينيدى

ربما يكون الرئيس كينيدى القارئ السريع الأكثر شهرة على الإطلاق؛ هذا لأنه أكَّد ذكاءه وقدرته العقلية خلال حملاته الانتخابية، وأصبح من

المعلوم للجميع أنه يدرس القراءة السريعة، وقد كان قارئًا عاديًا تقترب سرعته من ٢٨٤ كلمة فى الدقيقة.

وقد ذاع على نطاق واسع أنه يعمل على تطوير مهارته حتى جاوزت سرعته١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة، وقد عمل أيضًا على تطوير قدرته على القراءة بنطاق واسع من السرعات المتعددة، الذى سمح له بمرونة استثنائية فى التنويع بين مستويات السرعة المختلفة لتناسب مواد قراءة مختلفة الأنواع، والذى يتوجَّب عليه قراءتها كل يوم.

شون آدم

شون آدم هو حامل الرقم القياسى الحالى فى القراء السريعة، وهو مثل كثيرين غيره، بدأ كقارئ ذى سرعة متوسطة.

إلا أن قصة شون أكثر إثارة للاهتمام؛ حيث إنه كان يعانى فى طفولته من متاعب بصرية، وظلَّ سنوات يدرس نظامه البصرى من أجل تحسين قدرته العامة على الإبصار، وهو الأمر الذى قام به فى إصرار ودأب لافتين للنظر.

وبمجرد أن بدأت عينا شون فى العمل على نحو أكثر انسيابية، بدأ هو فى عام ١٩٨٢ بالعمل على زيادة سرعة قراءته، وأصبح الآن حاملاً للرقم القياسى فى القراءة السريعة برقم هائل يبلغ ٣٨٥٠ كلمة فى الدقيقة، وتشير التقارير الواردة من معهد ألفا للتعلم الخاص فى أوروبا ـ إلى أنه يستعد لمنافسة كل متحديه، وأنه قام بالفعل بتوسيع حدود سرعته لتصل إلى ٤٥٥٠ كلمة فى الدقيقة.

فاندا نورث

فاندا نورث، التى تحتل الآن المرتبة الثالثة عالميًّا، اهتمَّت بالقراءة السريعة حين كانت رئيسةً للجمعية الدولية للتعلم السريع، وأى نشاط يمكن لرئيس مؤسسة كتلك ـ أفضل من التدرب على تسريع قراءتها؟

إن ما قامت به فاندا من أداء لكل التقنيات الواردة فى هذا الكتاب، قد وصل بسرعتها إلى ٣٠٠٠ كلمة فى الدقيقة بشكل مريح، وما يلفت النظر فى أمر فاندا على وجه الخصوص أنها ظلت لسنوات تقرأ بمعدل

منخفض؛ الأمر الذى جعلها تظن أنه معدل طبيعى وغير قابل للتغير، وحين أدركت أن هناك إمكانية لزيادة السرعة كان رد فعلها الأول هو الحماس الشديد، فعمدت للتقليل من القفزات الخلفية ومرات النكوص، وزادت من سرعة حركة عينيها وأطالت المدة بين نقاط الثبات.

وبعد سبع دقائق ضاعفت سرعتها من ٢٠٠ إلى ٤٠٠ كلمة فى الدقيقة! وكان رد فعلها نحو هذه الزيادة الفورية ما زال يدهشها حتى الآن، فقد كان مزيجًا من الدهشة والغضب الشديدين، لقد أدركت فاندا فجأة أنه كان بمقدورها أن تقرأ ضعف ما قرأته على مدار واحد وعشرين عامًا، وبنسبة فهم أفضل، أو كان من الممكن أن تقرأ نفس القدر مع توفير عام كامل إضافى لمرافقة الأصدقاء، والترحال، والاستكشاف، وحتى الاستمتاع بقدر أكبر من المرح فى حياتها!

وجدت فاندا أيضًا ـ وعلى خلاف كل التوقعات ـ أنها قادرة على القراءة التصحيحية بسرعة تفوق المصحح العادى بخمس أو عشر مرات وبمعدل أخطاء أقل، فلتجرِّب تقنيات السرعة القصوى لديك، ولتلحق بها إن استطعت... فى الحقيقة فاندا هى مدير التحرير الخارجى لهذا الكتاب الذى تقرؤه الآن.

قصتان رائعتان من قصص القراءة السريعة

أنطونيو دى ماركو ماجليابيتشى

عاصر أنطونيو دى ماركو ماجليابيتشى حياة سبينوزا، والسير كريستوفر وارين، والسير إسحاق نيوتن وليبنيز. ولد أنطونيو فى التاسع والعشرين من أكتوبر لعام ١٦٣٣فى فلورنسا مسقط رأس ليوناردو دا فينشى، كان والداه فقيرين جدًّا حتى أنهما لم يتمكَّنا من توفير أى شكل من أشكال التعليم النظامى من أجله، وفى شبابه عمل تاجر فواكه، وبدأ فى استغلال أوقات فراغه بالمتجر فى محاولة قراءة ما كان على الكتيِّبات والجرائد التى كانت تستخدم فى لف البضائع.

كان من بين زبائنه المنتظمين بائع كتب محلى وقد لاحظ محاولات الشاب فك الطلاسم التى أمامه، فأخذه بائع الكتب إلى متجره واستطاع ماجليابيتشى تمييز وتذكُّر وتحديد الكتب كلها تقريبًا، وبمساعدة من بائع

الكتب، استطاع ماجليابيتشى أخيرًا أن يقرأ بشكل سليم، وبدأ فى المزج بين قدرته الوليدة على القراءة وتقنيات التذكُّر الهائلة لديه، والتى مكَّنته من تذكُّر كل ما كان يقرؤه تقريبًا (وحتى ما يراه من علامات ترقيم).

قرر أحد الكتَّاب المتشككين فى الأمر أن يضع سمعة الشاب التى ذاعت موضع الاختبار، فأعطى ماجليابيتشى النص الأصلى لكتاب جديد له لم يره الشاب من قبل، وطلب منه أن يتسلى بقراءته، فبدأ ماجليابيتشى فى القراءة لتوه وأعاده إليه سريعًا، مؤكدًا أنه قرأه بكامله، وبعد مدة من هذه الواقعة ادعى الكاتب أنه قد فقد النص وسأل ماجليابيتشى إن كان باستطاعته المساعدة فى استذكار شىء من النص، لكن دهشة الكاتب كانت كبيرة حين قام الشاب بإعادة كتابة النص كاملاً، ناسخًا كل كلمة وكل علامة ترقيم فى دقة تامة كما لو كان ينسخ من النص الأصلى.

وبمرور الوقت بدأ ماجليابيتشى القراءة بسرعات أكبر وأكبر، واتسعت ذاكرته لكمٍّ هائل من الكتب، فى النهاية ذاع صيته؛ للسرعة التى يتلقى ويستوعب بها المعرفة، حتى أن الخبراء فى كل المجالات بدءوا فى اللجوء إليه طلبًا لمواد تعليمية ومرجعية فى مجالات تخصصهم، وكلما سُئل أجاب باقتباس نصى من الكتب التى قرأها متذكرًا ما يحتاج إليه بشكل آلى.

اتسعت شهرة ماجليابيتشى، وعيَّنه الدوق الأعظم لتوسكانى أمين المكتبة الخاصة به، ولكى يكون قادرًا على التعامل مع الحجم الكامل للمكتبة، قرر ماجليابيتشى أن يطور من سرعة قراءته ليقارب بها حدًّا يفوق قدرة البشر، وذكر معاصروه أنه كان "يغوص" فى الصفحة مستوعبًا كل ما فيها باتخاذ نقطتى ثبات بصريتين فقط ـ وسط اندهاش من يراقبه ـ وقد اشتهر عنه أنه قرأ وحفظ المكتبة كلها!

وككل العباقرة، تابع ماجليابيتشى تطوير قدراته مع تقدّمه فى السن، وكلما قرأ تحسَّنت ذاكرته، وكلما زادت سرعته فى القراءة، زادت معها قدرته على التذكر، وسار الأمر على هذا النحو، حتى أنه فى سنوات عمره الأخيرة كان يستلقى فى سريره محاطًا بأكوام من الكتب، فكان يلتهم الواحد منها فى أقل من نصف ساعة، ويعيد استذكارها بالترتيب حتى ينام، واستمر كذلك حتى عام وفاته فى ١٧١٤ عن عمر بلغ واحدًا وثمانين

عاماً.

فإن كانت لدى ماجليابيتشى تلك القدرة الهائلة فى عينيه ومخه، فلماذا نظل نزحف بسرعات تجعل منا أمِّيين مقارنة به؟ والإجابة لا تتمثل فى فقداننا لقدرة أساسية، لكنها تكمن فى أننا دربنا أنفسنا بجد وعن غير قصد ـ على القراءة البطيئة، أو بعبارة أخرى أننا اتبعنا معتقدات، وممارسات، وعادات فى القراءة تمكنت من تدمير قدرتنا على القراءة بسرعة أكبر مع أى مقدار من الفهم.

يوجينيا أليكسينكو

فى كتابه *How to Pass Exams*، ذكر دومينيك أوبريان ـ بطل العالم فى الذاكرة وأستاذها الأعظم ـ القصة الرائعة ليوجينيا التى شابهت إنجازاتها ما فعله ماجليابيتشى منذ ثلاثمائة وخمسين عامًا.

فوفق رواية باحث كبير فى أكاديمية موسكو للعلوم، "أنَّ هذه الفتاة المذهلة تستطيع القراءة بسرعة تفوق إمكانية قلب الصفحات بأصابعها، ولولا ذلك لبلغت سرعة قراءتها ٤١٦٢٥٠ كلمة فى الدقيقة".

وفى مركز كييف لتطوير المخ، وضع اختبار خاص ليوجينيا البالغة من العمر ثمانية عشر عامًا، فى حضور كوكبة من العلماء، وقد كانوا على ثقة من أن الفتاة لم تقرأ مادة الامتحان من قبل؛ لأنهم حصلوا على نسخ من مجلات سياسية وأدبية صدرت فى نفس اليوم فى أكشاك بيع الصحف، بينما كانت يوجينيا معزولة عن ذلك فى غرفة بمركز الاختبار.

ولتصعيب مهمتها أكثر، جاءوا بكتب غامضة وقديمة، وكذلك أتوا بكتب صدرت حديثًا فى ألمانيا وقد ترجمت للروسية، وهى اللغة الوحيدة التى تجيدها يوجينيا.

وفى الوقت الذى كانت يوجينيا تجلس وحدها مع بعض المسلّيات، قام ممتحنوها بقراءة مواد الاختبار عدة مرات وسجلوا بعض نصوصها، ثم وضعوا صفحتين من تلك المواد المجمعة أمامها ليروا مقدار سرعتها.

وكانت النتيجة مذهلة لهم تمامًا كما أذهلت إيفيلين وود الدكتور ليز، وكما أذهل أنطونيو ماجليابيتشى معاصريه، لقد قرأت يوجينيا ١٣٩٠ كلمة فى خمس ثوان، وهو الوقت الذى تستغرقه طرفة بعينك، وكذلك

أعطيت يوجينيا العديد من المجلات، والروايات، والمقالات فقرأتها دون عناء.

وقد قال أحد الممتحنين: "لقد اختبرناها فى التفاصيل والتى كانت فى معظمها فنية إلى أقصى حد، حتى أنه لا يمكن لمراهق عادى أن يتمكن من فهمها، لكنها قدَّمت إجابات تثبت فهمها الكامل لما قرأت".

الجدير بالذكر أن أحدًا لم يكن يدرى بأمر هذه القدرة الفريدة لدى الفتاة حتى بلوغها الخامسة عشرة؛ وذلك حين أعطاها والدها نسخة من مقال صحفى مطول لقراءته، ولما أعادت إليه المقال بعد ثانيتين، قائلة إنها وجدته ممتعًا، ظنَّ أنها تمزح، لكنه حين سألها فى محتوى المقال كانت جميع إجاباتها صحيحة.

أما يوجينيا ذاتها فتقول: "لست أدرى ما هو سرى بالضبط، إن الصفحات تتدفق فى عقلى، ثم أسترجع حين أسترجع "إحساسى" وليس النص ذاته، إن نوعاً ما من التحليل يدور فى عقلى، ولا يمكننى تفسيره فى الحقيقة، لكننى أشعر وكأن مكتبة كاملة قد وضعت برأسى!".

توسيع قدرتك البصرية

فى الفصل السادس اكتشفت أن لعينيك القدرة على استيعاب كلمات أكثر فى الوقفة الواحدة على المستوى الأفقى للصفحة، والآن ستقوم بأداء سلسلة من الممارسات التى تثبت أن قدرات استقبالك يمكن أن تمتد لتجاوز القدرة المحسنة الحالية (انظر الشكل ٨، صفحة ١٠١).

قياس نطاق رؤيتك أفقيًا ورأسيًا

ابدأ بالنظر مباشرة فى الأفق محافظًا على التركيز ببصرك فى أبعد نقطة ممكنة، لامس بين طرفى سبابتيك، وضعهما فى وضع أفقى أمامك، وعلى بعد ٧٥سم (٣بوصات) من أنفك حرِّك سبابتيك فى تماوج، ثم ابدأ ببطء فى فصلهما بحركة سير أفقية، محافظاً على تركيز عينيك فى النقطة البعيدة المحددة، وحين تُخرج السبابتين من نطاق بصرك أو "زاويتى عينيك"، أوقف حركة إصبعيك، وقم بقياس نطاق الرؤية الأفقية.

في الجزء الثاني من التدريب، افعل الشيء ذاته، لكن مع وضع طرفي إصبعيك في وضع رأسي، ومرة أخرى حرِّك إصبعيك وباعد بينهما حتى يخرجا من أعلى وأسفل نطاق رؤية عينيك، وحينها أوقف الحركة، وقم بقياس المدى الرأسي لرؤيتك، قم بهذه التكليفات الآن.

النتائج

مذهلة هي النتائج أليس كذلك؟ فغالبا ما يكتشف الناس أن مدار الرؤية الأفقية يمتد قدر إمكانية الذراعين على التباعد، ويكون مدار الرؤية الرأسية أقصر من ذلك بقليل بسبب عظمة الحاجب.

فكيف يكون ذلك ممكنًا؟

والإجابة تكمن في الطريقة التي خلقت بها العين البشرية، ففي شبكية كل عين من عينيك يوجد ١٣٠ مليون مستقبل ضوئي، فيكون الإجمالي هو ٢٦٠ مليونًا.

في اعتقادك ما هي النسبة المخصصة من عينيك للرؤية "الواضحة"، أو "المركزية"، وما هي النسبة المخصصة للرؤية "الجانبية" أو "المحيطية"؟ ضع إجابتك في الفراغ التالي:

النسبة

الرؤية المركزية:........................

الرؤية الجانبية:........................

الحقيقة أن نسبة الرؤية المركزية في نسق العين والمخ لا تتجاوز عشرين بالمائة، بينما تبلغ نسبة الرؤية المحيطية ثمانين بالمائة! هذا يعني أن من بين مائتين وستين مليون مستقبل ضوئي في عينيك، هناك أكثر من مائتين وثمانية ملايين مستقبل ضوئي مخصص للرؤية المحيطية.

فما سبب هذه النسبة المرتفعة المخصصة للرؤية المحيطية؟ يعود السبب في ذلك إلى أن معظم ما يقع في العالم يكون حول نطاق الرؤية المركزية، ومن ضرورات بقائك أن يبقى مخك مدركًا لكل تغيير يدور في البيئة من حولك، حتى يوجِّهك إلى ما تحتاج إليه وينوء بك عن المخاطر.

في طرق تعليم القراءة التقليدية نركِّز فقط على الرؤية المركزية،

مستخدمين أقل من عشرين بالمائة من القدرة المتاحة لدينا، وحتى تلك النسبة الصغيرة تستخدم بطريقة غير صحيحة تمامًا.

إن القرّاء من أمثال أنطونيو ماجليابيتشى، وجون ستيوارت ميل، والرئيس كينيدى قاموا جميعًا بتدريب أنفسهم على الاستفادة من الإمكانية الكبيرة غير المستغلة لمدار الرؤية المحيطية، وبإمكانك القيام بالأمر نفسه.

النظر بعينى عقلك

ستؤدى الآن تجربة فى الإدراك الحسى ستدهشك وتغيِّر حياتك للأبد، ما ستقوم به هو فصل المخ عن مدار الرؤية المركزية، واستخدام عينى رأسك للنظر بهما.

حين تقرأ هذه الفقرة، تَحوَّل إلى صفحة ١٠٢، وضع إصبعك مباشرة على كلمة "السطور" فى وسط الصفحة، ومع الاحتفاظ بتركيز عينيك على الكلمة المركزية تحقق مما يلى:

١ عدد الكلمات التى يمكنك رؤيتها على جانبى الكلمة المركزية، دون تحريك لعينيك.
٢ عدد الكلمات التى يمكنك رؤيتها بوضوح أعلى وأسفل الكلمة التى تنظر إليها.
٣ إمكانية معرفة الرقم فى أعلى الصفحة أو فى أسفلها، وإن كنت تراه فاذكره.
٤ إمكانية عد الفقرات الموجودة بالصفحة.
٥ إمكانية عد الفقرات فى الصفحة المقابلة.
٦ إمكانية رؤية رسم فى أى من الصفحتين إن كان له وجود.
٧ فإن كنت ترى رسمًا أو ترى الشرح الذى يدنوه، فهل يمكنك تحديد ماهيته؟

قم بهذا التدريب الآن.

m middle image in the middle of ıuch you enter the . /our central image, is . d positions your central M iy the same way as you d es and branches, each n in your computer. A' ach sub-branch

a b c d

الشكل رقم ٨ يوضح تطوير المجال البصرى المتعاظم لدى القرّاء المتطورين، ففى أ التركيز البصرى على حرف واحد (وهو حال الطفل حين يبدأ تعلّم القراءة بالطريقة السمعية). فى ب التركيز على كلمة واحدة (وهو حال القارئ الضعيف والمتوسط). فى ج التركيز على خمس كلمات فى المرة الواحدة (القارئ الجيد). وفى د التركيز على مجموعات أو كتل من الكلمات (القارئ المتطور).

النتائج

معظم الناس سيردُّون بالإيجاب على معظم الأسئلة السابقة، هذا العمل البسيط يبين أن مخك يعمل بمثابة عين مركزية ضخمة تقوم بمسح للعالم كله خلف عينيك الحقيقيتين.

فى الوقت الذى يقضى فيه معظم الناس حياتهم بأمخاخ مغلولة إلى "نفق" الرؤية المباشرة، فإن القرَّاء، والمفكرين، والمكافحين الأفضل بين الناس - يقومون باستخدام النطاق الكامل لمهارات عقولهم البصرية.

الإدراك بعين العقل

قدرة المخ على الرؤية بعينه المركزية شاعت حديثًا مع الجدل العظيم الذى صاحب سلسلة كتب "Magic Eye"، وقد اعتمدت هذه الكتب على العمل التمهيدى للبروفيسور "بيلا جوليسز" من قسم العملية الحسية والإدراك فى معامل بيل للهاتف.

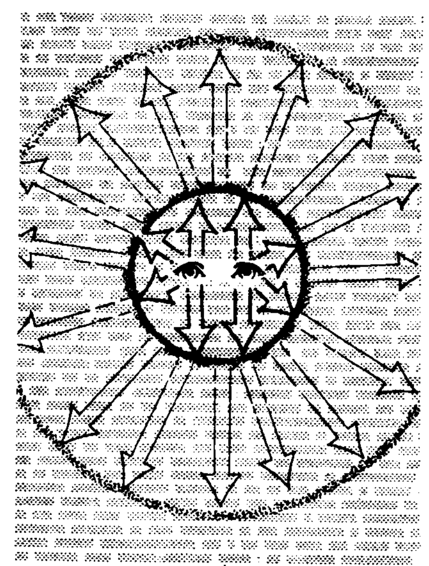
تتألف صور جوليسز من قائمتين من النقاط المرتبة بحنكة، كل قائمة تشكِّل جزءًا من صورة، كل عين ترى جزءًا واحدًا، ولا يكون سوى عرض مسطح، فيقوم عقلك المتداخل التركيب بأداء سلسلة مذهلة من الخطوات

الرياضية والهندسية المعقدة للغاية، مازجًا بين الصورتين ليخرج صورًا ثلاثية الأبعاد لا يمكن رؤيتها فى الواقع الخارجى، لكن العقل وحده هو ما يراها (انظر الشريحة المصورة رقم٢).

القراءة العقلية

إن المنهج الثورى الجديد الذى يقدِّمه لك هذا الكتاب هو أنك من الآن فصاعدًا سوف تقرأ بمخك باعتباره البؤرة المركزية لانتباهك، وليس عينيك، فعينك دمية مليونية الخلايا البصرية الدقيقة، وعقلك هو المحرك الأعلى لهذه الدمية.

قارئ المستقبل فائق السرعة سيكون الشخص القادر على المزج بين الرؤية المحيطية والإدراك الحسى الواسع (انظر الشكل رقم٩) حتى يستوعب فقرات وصفحات كاملة فى المرة الواحدة، كما كان ماجليابيتشى يفعل، وهو الأمر الذى أصبح قريب المنال فى ضوء هذا الإدراك الجديد الذى لدينا، والسبيل اليسير لتحقيق ذلك هو تطوير مهارتك الوليدة مع المرشد فى إطار التقنيات المتقدمة لما بعد الإرشاد (انظر الفصل الثامن).



الشكل رقم ٩ يوضح مجالات الرؤية، والمنطقة الدائرية الداخلية تمثِّل الرؤية المباشرة للقارئ السريع فى حالة الاستخدام السليم لنسق المخ والعين، أما الدائرة الخارجية فتمثِّل نطاق الرؤية المحيطية المتاحة أيضاً.

والمزية الكبرى لهذه القدرة هى أنه فى الوقت الذى تكون ملتفًّا بنطاق التركيز المباشر لقراءة سطر أو اثنين أو ثلاثة، يكون القارئ العقلى متوجهًا بنطاق رؤيته المحيطية لمراجعة ما سبقت قراءته ومطالعة ما هو لاحق، وبهذا يقوم بتحسين كبير لذاكرتك فيما سبق قراءته، ويقوم أيضًا بإعدادك لما هو آت، وهو فى ذلك يشبه جندى الاستطلاع الذى يعد القوات للتحرك السريع فى مناطق مجهولة لها.

والمزية الإضافية لأسلوب "التركيز السلس" هذا، هى أنه يعفى عينيك من التوقفات العضلية المتلاحقة، فيقل بذلك إرهاقهما وتشعر بقدرتك على القراءة لفترات أطول، إن كثيرًا ممن يستخدمون هذا الأسلوب وجدوا أن أعراضاً؛ كتيبُّس الرقبة، والصداع لم تعد تصيبهم.

ملخص

١ لا شك فى إمكانية الوصول إلى سرعات القراءة التى تتجاوز ألف كلمة فى الدقيقة، فكثير من النماذج التاريخية استطاعت تجاوز هذه السرعة بكل يسر.

٢ تحوى عيناك ٢٦٠مليون مستقبل ضوئى.

٣ ٨٠٪ من هذه المستقبلات موجهة لنطاق الرؤية المحيطية.

٤ يكون نطاق الرؤية المحيطية واسعًا وعميقًا جدًّا.

٥ إن مخك هو من يقوم بالقراءة، وما عيناك إلا عدستاه المتطورتان اللتان يستخدمهما.

٦ قرَّاء المستقبل فائقو السرعة سيكونون قراءً عقليين، فيستخدمون النطاق الكامل للرؤية المحيطية والعين العقلية.

مهام مفيدة

١ ضع قائمة بأهداف الإدراك الحسى العقلى وتنفيذها فى حياتك اليومية، ابدأ بالتوجيه العقلى لعينيك نحو استيعاب مجموعة أشياء، أو ألوان، أو أشكال فى بيئتك المحيطة.

٢ حاول أن تستخدم عينك العقلية أثناء قراءة أى شىء.

٣ تابع القراءة باستخدام المرشد مجرِّبًا قراءة سطرين فى الوقفة

الواحدة.

٤ - اجعل مادة القراءة على البعد الذى يمكِّنك من القراءة بارتياح.

توطئة

لقد قفزت الآن من مرحلة القارئ السريع العادى (الذى يعتمد على عينيه بالأساس) إلى مرحلة القارئ الفائق السرعة (الذى يعتمد بالأساس على مخه)، وفى الفصل التالى ستتعرف على تقنيات الإرشاد البصرى المتقدمة، والتى ستربط رؤيتك المحيطية بإدراك عينك العقلية.



الإرشاد البصرى

نحو مستويات قراءة "الذاكرة الفوتوغرافية"

إطلالة عامة

- قدرة ذاكرتك الفوتوغرافية
- الإرشاد البصرى المتقدم ـ التقنيات
- وضع تقنيات الإرشاد المتقدم موضع التطبيق
- اختبار الإدراك الحسى رقم٢
- اختبار السرعة الذاتى رقم٤ واختبار الفهم
- ملخص
- مهام مفيدة

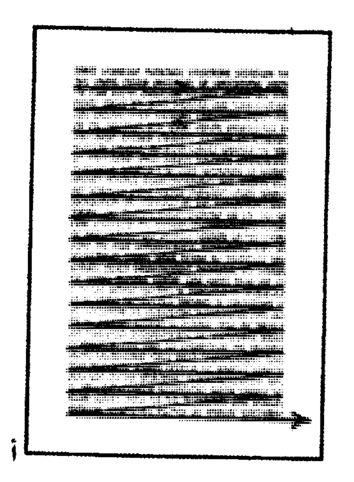
ملاحظة سريعة

قدرة التصوير الفوتوغرافى للعين البشرية تفوق قدرة أكثر آلات التصوير تقدمًا بآلاف المرات، ولا تزال قدرتها الكاملة قيد الاستكشاف.

يزوِّدك هذا الفصل بتسع آليات عملية للإرشاد البصرى، سوف تساعدك على امتلاك زمام التحكُّم فى رؤيتك المحيطية وعينك العقلية.

قدرة ذاكرتك الفوتوغرافية

افتح هذا الكتاب على أى صفحة، والمح تلك الصفحة لثانية، هل تستطيع



أ

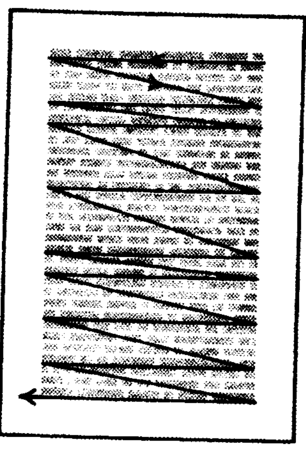
ب

الشكل رقم ١٠ يوضح آليات الإرشاد البصرى المتقدمة

أ المسح الزوجى للسطور

ب المسح المتنوع

ج المسح العكسى



ج

تذكر أى كلمة، أو رسم،أو شكل، أو جملة؟ أو هل يمكنك تمييز الصفحة مرة أخرى؟ وفق ما علمناه حتى الآن ، فإننا نستوعب بالفعل هذه المعلومات، وإن كنت فى شك من هذا، ففكِّر فيما تستوعبه عيناك على الفور حين تقود سيارتك بشكل مفاجئ فى منعطف على طريق جبلى؛ فترى آلاف السيارات والشاحنات السائرة فى الاتجاه المقابل ومثلها مما يسير فى نفس اتجاهك، وعشرات الملايين من الأشجار، وآلاف المنازل، وربما كذلك الطيور والحيوانات، كل هذا فى جزء من الثانية! إن عدة كلمات فى صفحة تعد بمثابة مقدار ضئيل إذن إذا ما قورنت بكل هذا، فبإمكانك القيام بالأمر إذن!

إن المهارات التى ستقوم بتعلُّمها الآن تقودك لاستخدام متقدم للمرشد البصرى، وتمكِّنك من أن تجرِّب حركات قراءة سريعة، مع الوضع فى الاعتبار المحورين الرأسى والأفقى لمجال رؤيتك المحيطية.

الإرشاد البصرى المتقدم ـ التقنيات

آليات الإرشاد البصرى المتقدم تعتمد على الرؤية المحيطية، والعين العقلية، والقدرة الفوتوغرافية فائقة السرعة للمخ والعين.

من المفيد ـ على نحو خاص ـ القيام بممارستها جميعًا فى البداية بسرعة كبيرة جدًّا، دون استهداف للفهم، ثم ممارستها بعد ذلك مباشرة فى إطار سرعتك الطبيعية الجديدة، فبذلك يبدأ مخك فى الاعتياد على السرعات العالية، ومن الأفضل غالبًا أن تبدأ بتطبيق هذه الآليات على متون قد قرأتها من قبل، فبهذا تحقق فائدتين فى وقت واحد؛ مراجعة ما سبق قراءته، وإجراء تسخين للعين والمخ استعدادًا لما هو آت، فحين تتم قراءة هذا الفصل قم بتطبيق كل هذه الآليات على كل ما قرأته حتى الآن، وخلال ذلك استخدم معدل سرعة يدفعك إلى الحد الأقصى.

١ • المسح الزوجى للسطور

المسح الزوجى للسطور (انظر الشكل ١٠أ)، فهو مطابق تمامًا للآلية الأصلية المستخدمة فى الإرشاد البصرى باختلاف وحيد، وهو استيعاب سطرين فى الوقفة الواحدة.

ولأداء هذا الإجراء بشكل صحيح، حرِّك مرشدك البصرى بسلاسة ولطف تحت السطرين وبامتدادهما، رافعًا المرشد بمقدار جزء من السنتيمتر فى حركة العودة، ثم العودة لتحريكه ثانية أسفل السطرين التاليين، إن المسح الزوجى للأسطر يعد وسيلة ممتازة لتكييف مخك على استخدام مدار الرؤية الرأسى مثل استخدامه للأفقى، وهو أمر أيسر بكثير مما تظن، فكثير من الثقافات تستخدم مدار الرؤية الرأسى باعتباره مدار الرؤية الأساسى، فعلى مدى ألوف من السنوات فضَّل اليابانيون، والصينيون المدار الرأسى على الأفقى.

وعلى نحو مشابه يتوجب على الموسيقيين المزج بين الرؤية الرأسية والأفقية حين يقرءون النوتة الموسيقية، فإن كنت تجيد قراءة الموسيقى، فينبغى أن تكون قادرًا على تحويل هذه المهارة الموجودة أصلاً إلى قراءة المسح الزوجى للأسطر.

٢ • المسح المتنوع

المسح المتنوع (انظر الشكل ١٠ب، صفحة ١٠٦)، فهو مطابق للمسح المزدوج للأسطر، إلا أنك من خلاله تستوعب عدد الأسطر التى تجد فى نفسك القدرة على استيعابها فى المرة الواحدة، فالقرَّاء المتقدمون عادة ما يلتقطون من سطرين إلى ثمانية أسطر فى المسحة الواحدة.

٣ • القراءة "الخلفية"- المسح العكسى

للقراءة "الخلفية" (انظر الشكل١٠ج، صفحة ١٠٦) ـ مزية تمكِّنك من مضاعفة سرعتك باستخدام المسح الخلفى بعينيك؛ لاستيعاب المعلومات من السطر التالى بدلاً من العودة المجردة لعينيك إلى حيث بدأت قراءتك، وقد تتعجب قائلاً: "ماذا تقول؟ هذا سخف، فالقراءة الخلفية لن تدع فى رأسى سوى خليط من الكلمات لا معنى له".

إن القراءة الخلفية أيسر مما تظن، وعلى أية حال هناك ثقافات تفضل القراءة من اليمين إلى اليسار، وأشهرها العربية.

لكن هذا ليس كل شىء، فالسر فى القراءة من الخلف يكمن فى أنك لا تقرأ من الخلف فى واقع الأمر! فأنت إذا سرت بمعدل خمس أو ست كلمات

فى الوقفة الواحدة، وهو ما ينبغى أن تكون قد وصلت إليه، فسوف ترى الكلمات فى الترتيب الصحيح؛ ولذا فإن القراءة الخلفية تماثل القراءة الطبيعية تمامًا، لكن العمل العقلى الوحيد الذى يتوجب على عقلك القيام به هو وضع قطع كاملة من المعانى فى ترتيبها الصحيح، كترتيب الصور المقطَّعة، وعلى أية حال يقوم مخك بهذا دائمًا حين يقرأ، مثلما الحال فى المثال التالى: "إنَّ الناس الذين يؤمنون بأن السرعات الطبيعية التى تفوق ١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة سرعات يمكن الوصول إليها، هم على صواب فى ذلك". فى المثال السابق يتوجَّب على المخ تعليق معظم الجملة "منتظراً" الشطر الأخير الذى يعطى للجملة معناها، الأمر ذاته هو ما يجرى فى القراءة الخلفية، وسوف يدهشك أن تكتشف سهولة الأمر وجدواه.

ونستخدم فى المسح العكسى نفس حركة اليد التى تستخدم فى النوعين السابقين، مع عكس اتجاه الحركة (انظر صفحة ١٠٦).

حركات الإرشاد البصرى المتقدم

إن حركات حرف S، والخط المنكسر، والأنشوطة، والموجة الرأسية، وحرف S الكسول يمكن أداؤها جميعًا فى مختلف السرعات ومختلف الزوايا. وللحصول على قراءة مفصَّلة يتطلب ذلك ثلاثين ثانية فى الصفحة، أما فى أغراض التدريب، والمسح، والاستعراض، والمراجعة، فلا ينبغى أن تستغرق الصفحة أكثر من عشر ثوان.

أما طريقة الهامش المزدوج، والتى تسير فيها بإصبعك أو إبهامك نزولاً مع الهامش الأيسر للصفحة، ودليلك البصرى نزولاً مع الهامش الأيمن، فتلك طريقة تناسب ـ بالأساس ـ قراءة الاستذكار، ومن الممكن تنويعها من خلال تحويل حركة المرشد البصرى الأيمن أو الأيسر إلى حركة الموجة الرأسية.

أ

ب

ج

الشكل رقم١١ يوضح حركات الإرشاد البصرى المتقدم

أ حركة حرف S

ب حركة الخط المنكسر

ج حركة الأنشوطة

د

هـ

و

الشكل رقم١١ متابعة عرض حركات
الإرشاد البصرى المتقدم
د حركة الموجة الرأسية
هـ حركة المرشد المزدوج
و حركة حرف Sالكسول

٤ • حركة حرف S

حركة حرف S تجمع بين حركتى المسح الأمامى والخلفى، ويمكن استخدامها فى مسح السطر الواحد، أو المسح المزدوج للأسطر، أو المسح المتغير (انظر شكل ١١أ، صفحة ١١٠).

٥ • حركة الخط المنكسر

حركة الخط المنكسر هى من آليات الإرشاد البصرى المتقدم جدًّا، والتى توفِّر استخدامًا خاصًّا للمدار الكامل لرؤيتك المحيطية، (انظر الشكل١١ب، صفحة ١١٠).

فى هذه الطريقة ستحرِّك بلطف مرشدك البصرى بشكل مائل عبر عدد قليل من السطور، ثم تدور قرب الهامش فى عقدة صغيرة، ثم تمسح عائدًا قدرًا آخر من الأسطر على نحو مائل أيضًا، تدور فى عقدة أخرى قرب الهامش المقابل، وهكذا دواليك حتى تصل إلى نهاية الصفحة.

فى هذه الطريقة وفى غيرها من الطرق يمكن إطالة أو تقصير حركة المرشد الأفقية، مما يسمح لك بتسيير المرشد دفعة واحدة بين الهامشين إن وجدت حاجة لذلك، ومن الممكن أيضًا تكثيف الحركة فى الثلثين الأوسطين من الصفحة؛ للسماح لمدار رؤيتك المحيطية بالتقاط المعلومات القريبة من الهامش.

٦ • الأنشوطة

طريقة الأنشوطة مشابهة لحركة الخط المنكسر، والفارق الوحيد هو أن الأنشوطة أو العقدة تتسع لتضم مساحة كبيرة من النص، حتى إنها قد تتطلب نقطة ثبات كاملة لاستيعابها (انظر الشكل ١١ج، صفحة ١١٠). وتعد آلية الأنشوطة آلية متناغمة يفضلها قرَّاء السرعات الفائقة.

٧ • الموجة الرأسية

آلية الموجة الرأسية هى التى تثبت لغير المصدق أن القرَّاء السريعين يقرءون منتصف الصفحة فى خط مستقيم رأسى، والواقع أن أعينهم تتحرك منسابة فى موجات متواترة فى هبوطها عبر القسم الأوسط من

الصفحة، وتعد آلية الموجة الرأسية من هذه الزاوية آلية مثالية فى كونها تمزج بين القراءة "الأمامية"، و"الخلفية"، وتسمح أيضًا للرؤية المحيطية الأفقية والرأسية ببلوغ المدى الأقصى لهما.

٨ • المرشد البصرى

تتضمن آلية المرشد المزدوج أو الهامش المزدوج استخدام مرشدَين بصريين، غالبًا ما يكونان إصبعًا أو إبهامًا على أحد جانبى الصفحة، والمرشد الأساسى على الجانب الآخر، محركًا كليهما فى توافق بطول هامشى للصفحة، بينما تلتهم عيناك المعلومات من بينهما (انظر الشكل١١هـ، صفحة ١١١).

وتلك آلية ممتازة لسماحها لمخك بإملاء خط سير عينيك، فإن كنت بالفعل قد حددت أهدافك العامة من القراءة، فإن عينك العقلية ستتولى البحث عن المعلومات، فلا تكون هناك حاجة لإجبار عينيك على الثبات فى مناطق بعينها، فمخك سيتولى هذا الأمر.

٩ • حرف S الكسول

آلية حركة حرف S الكسول تمزج بين حركة S الأساسية، وحركة الخط المنكسر، وحركة الموجة الرأسية، ويمكن اعتباره صورة أكبر من كل هذه الحركات.

وفى هذه الآلية تتحرك فى تكرار لحرف S الطبيعى والمعكوس حتى نهاية الصفحة، متمًّا إياها عادة فى خمس حركات أفقية أو شبه رأسية.

وضع تقنيات الإرشاد المتقدم موضع التطبيق

من الممكن استخدام هذه الآليات فى الاستعراض، وفى التصفح، وفى المسح العام، وفى المعاينة الشاملة، ويمكن استخدامها كتدريبات على زيادة سرعة القراءة، وكتدريبات على تطوير الرؤية المحيطية، وكتدريب عام لعمل العينين، وكطرق للقراءة الطبيعية، كما يعتبرها كذلك القرَّاء ذوو السرعات الفائقة.

ومن أكثر القصص المثيرة التى تضمَّنت استخدامًا لهذه الآليات هى

لسيدة تبلغ من العمر خمسة وثلاثين عامًا، وكانت تحضر إحدى دورتين فى القراءة السريعة، والتى كانت مقسَّمة إلى ثمانية دروس مدة كل منها ثلاث ساعات بمعدل درس واحد أسبوعيًّا.

وخلال الدرس ـ وحين قدَّمت آليات الإرشاد المتقدم ـ كان على الدارسين استخدام آليات حرفS، أو الأنشوطة، أو S الكسول كآلية استعراض فائقة السرعة لإحدى الروايات، وكان الحد الأقصى لإتمام الرواية بالكامل هو خمس دقائق.

لكن السيدة موضع الحديث غادرت قاعة الدرس فى حالة من الإحباط، قائلة إنها استخدمت المرشد البصرى فى كل صفحة، إلا أنها لم تلتقط أى شىء ولم تفهم سببًا لذلك.

وخلال درس الأسبوع التالى، استُخدمت نفس الرواية فى تدريب يقوم فيه الطلاب باستخدام أية آلية للإرشاد البصرى والقراءة بغرض الفهم الكامل، واختارت السيدة ـ كبقية الدارسين ـ آلية حرفS العادى فى التدريب الذى خُصص لإتمامه خمس عشرة دقيقة، بعد خمس دقائق انقطع الصمت التام بصرخة! وكانت السيدة هى من صرخت قائلة: "أدركت الأمر!، أدركته!، أدركته!".

ذكرت السيدة أنها حين تهيَّأت للمرشد البصرى، وجدت الكتاب قد انفتح أمامها وكأنه فيلم سينمائى سبق لها رؤيته من قبل، وتعيد رؤيته للمرة الثانية.

ما حدث أن مخها قام بتصوير الكتاب بكامله، وقام بتخزينه فى مكان عميق بفص الإبصار أو العين العقلية، وحين تلقَّاه المخ ثانية أعاد استحضار المعلومات وأمد صاحبته بها.

فى قسم مهام مفيدة بنهاية الفصل، ستُعطى العديد من الطرق العملية والمثيرة؛ من أجل تثبيت هذه الآليات الجديدة فى القراءة، ومن أجل زيادة سرعتك.

اختبار الإدراك الحسى رقم ٢

التدريبات الرقمية التالية سوف تساعدك على تطوير إدراكك بالرؤية الرأسية والأفقية معًا؛ ولهذا ستكون كل مجموعة رقمية على سطرين،

اكشف كل واحد من الرقمين، ثم أعد إخفاءه، مانحًا نفسك بين الفعلين الفرصة للمحة سريعة، ثم اكتب فى الفراغ ما تظنُّه صحيحًا، ثم تحقق من إجابتك، وحين تؤدى بعضًا من هذه التدريبات، تحوَّل إلى اختبار السرعة الذاتى رقم ٤، وقبل البدء بالقراءة، قم باختيار آلية الإرشاد المفضلة لديك، وارفع من مستوى الحافز لديك، وانطلق نحو أفضل أرقامك فى سرعة القراءة حتى اللحظة.

٢٨		٨٤	
٩٢	....	٢١	....
٩٤		١٤	
٠٧	....	٦٨	....
٩٣		٣٥	
١٢	....	٥٦	....
٨٦		٤٨	
٧٤	....	٩٩	....
٠٦		١٨	
٩٣	....	١٠	....
٥٧		٣٩	
٧٢	....	٥١	....
٣٠		٧٤	
٦٦	....	٣٣	....
٧٣		٨٤	
١٦	....	٢٨	....
٠٣		٩٨	
٤٨	....	٣٢	....
٧١		٣٩	
٩٥	....	١٨	....
٣٩		٤٧	
٦٨	....	١٣	....
٩٦		٧٠	

٠٤	....	١٥	....
٥٣		٩٤	
١٨	....	٧٥	....
٠٨		٢٩	
٤٢	....	٦٥	....
٤١		٧٨	
٤٠	....	٧٠	....
٣٩		٧٣	
١٥	....	٣١	....
٨٣		١٤	
٤٠	....	٧٧	....
٥٦		٩٣	
١٤	....	٣٦	....
٩٤		١٨	
٠١٦	....	٩٣٦	....
١٨		٩٣	
٩٦٤	....	١٤٨	....
٦٨		٢٥	
٩٢٢	....	٠٩٦	....
٤٦		٨٤	
٩٢١	....	٦٩٥	....
٠٤		٩٨	
٩٦٢	....	٢٧٧	....
٤٩		٧٧	
٧٦٣	....	١٩٤	....
٩١		٠٤	
٢١٧	....	١٨٥	....
٨٦		٢٧	
١٠٣	....	٩٧٦	....
٩٣		٦٠	

١٨٤	....	٤١٤	....
٣٧		٢٢	
٦٢٩	....	٠٥٠	....
٩٤		٣٢	
٠٦٠	....	٢٨١	....
٤٦		١٨	
٢٩٩	....	٥٠٤	....
٣٧		٩٥	
٢٧٦	....	٧٠٦	....
٠٧		٢٠	
٣٣٠	....	٠٦٣	....
١٣		٣٠	
٩٦٦	....	٤١١	....
٩٥		٨٤	
٥٦٣	....	٣٩٢	....
٥٢		٧٨	
٣٨٠	....	١٥٣	....
٥٠		٧٢	
٠٦٤	....	٩٢٧	....
١١		٦٣	
٦٩٣	....	٨٣٢	....
٦٩٥		٥٩٢	
٨٠٢	....	٠٣٣	....
٩٣٨		١٥٣	
٨٠٥	....	٤٠٨	....
٤٦٣		٩١٦	
٥٩٢	....	٨٦٣	....
٩٠٧		١٠٦	
٨١٨	....	٧٦٣	....
٩٥٣		٩٠٩	

٨٣٢	....	٧٥٣	....
٧١١		٠٦٣	
٣٩٣	....	٤٩٤	....
٥١٢		٥٠٨	
٩٣٧	....	٣٤٢	....
٨٣٠		١٧٤	
١٤٨	....	٦٧٣	....
٦٠٢		٧٢٥	
٩٣٥	....	١٦٣	....
٢٩١		٤٠٨	
١٧٥	....	٨٥٣	....
٧٨٤		٥٩١	
٤٢١	....	٧٤٤	....
٥٩٤		٤٢٢	
٢٠٨	....	٩٠٦	....
٤٤٠		٨٠٧	
٦١٨	....	٩٤٥	....
١٢٨		٧٠٥	
٤٨٣	....	٩١٢	....
٠٥٨		٦١٤	
٩٨٣	....	٩٣٧	....
١٦٣		٧٣١	
٩٧٥	....	١٤٧	....
٨٠٥		٨٥٣	
١٩٤	....	٩٠٢	....
٢٥٤		٣٩٥	
١١٠	....	٧٠٧	....

أنت الآن مؤهل لخوض اختبار السرعة رقم٤، أثناء القراءة تأكَّد من أنك تستوعب مجموعة كبيرة من الكلمات فى كل "قفزة" بصرية، استخدم

مرشدك البصرى للمساعدة، وضع الكتاب على بعد مناسب من عينيك، فهذا يمكِّنك من استخدام نطاق الرؤية المحيطية، وقدرات القراءة المخية لديك.

اختبار السرعة الذاتى رقم ٤: هل من أحد سوانا فى هذا الكون؟ مخلوقات فضائية ذكية

لتونى بوزان

كتبت هذه القطعة عام ١٩٩٢

منذ عام ١٩٦٠ أجرى أكثر من ثمانين بحثًا فى البحث عن كائنات ذكية تعيش فى أجزاء أخرى من الكون، وكانت جميع هذه الأبحاث على نطاق ضيق جدًّا، الأمر الذى أدى بها إلى الفشل، وقد بدأت الآن وكالة ناسا فى البحث باستخدام آلة قالوا إنها أكثر فاعلية مما سبق استخدامه بعشرة ملايين مرة.

ومع هذا الذكاء البشرى والاصطناعى الموجَّه للبحث عن مخلوقات فضائية ذكية ـ وعلى هذا النطاق الواسع ـ فإن عددًا من العلماء يتوقعون العثور على هذه المخلوقات قبل نهاية هذا القرن.

إنه فى اليوم والساعة والدقيقة التى وافقت الذكرى الخمسمائة لاكتشاف كولومبس لأمريكا، بدأ الجنس البشرى جهده الأعظم على الإطلاق فى البحث ليس عن عوالم أخرى جديدة فحسب، بل عن أجناس عاقلة أخرى.

ففى الثانى عشر من أكتوبر عام١٩٩٢، وفى الساعة الثالثة عصرًا بالتوقيت الأطلسى، قام علماء فضاء فى مدينة أريسيبو ببورتوريكو ـ بتشغيل أقوى تليسكوب رادارى تم بناؤه على الإطلاق، وفى نفس اللحظة، قام آخرون بتشغيل تلسكوب آخر فى محطة تتبع جولدستون قرب بارستو بولاية كاليفورنيا، وعلى إثر ذلك بدأ أكثر من مائة عالم فيزياء وفلك، ومبرمج المراقبة الحثيثة لأجهزة التحكم فى الوقت الذى تستقبل فيه الحواسيب الخارقة أى إشارة ترد لها عبر ملايين القنوات الإذاعية؛ وذلك بحثًا عن أى دلالة تحمل أثرًا لمخلوقات عاقلة، والتى ستؤكِّد زعمًا آمن به كثير من علماء الفلك على مدار سنوات عديدة، وهو أننا لسنا وحدنا فى هذا الكون.

المشروع الذى تبلغ تكلفته ١٠٠ مليون دولار، والذى سمى مشروع البحث عن كائنات ذكية خارجية، يشغل قائمة مهام وكالة ناسا بالكامل، وسوف يستمر على هذا النحو حتى عام ٢٠٠٠ على أقل تقدير، وذلك على أمل تلقِّى موجات لاسلكية مرسلة من قبل كائنات ذكية، وهى موجات ربما قد بدأت رحلتها نحو الأرض بسرعة الضوء منذ الأمس أو من عشرة بلايين سنة.

وقد تصاغرت مع ظهور هذه المهمة أعظم محاولاتنا السابقة فى البحث عن كائنات فضاء عاقلة، والتى قام بها العالم الفلكى فرانك دراك عام ١٩٧٤، ولقد استخدم دراك تلسكوب أراسيبو الإشعاعى، والذى كانت تبلغ قوته الفعَّالة ٢٠ تريليون وات، من أجل بث رسالة مشفرة باتجاه المجموعة النجمية العظيمة الواقعة فى كوكبة الجاثى، والتى تبعد بمقدار ٢٤ ألف سنة ضوئية.

كانت الرسالة نوعًا من اختبار ذكاء كونى، وقد عرضه دراك أولاً على العالم الفلكى كارل ساجون، وكان أحد أطراف المباراة النهائية لجائزة مخ العام للسنة الفائتة، وكان ذلك أثناء غداء بنادى جامعة كورنيل، ووفق ما ذكره دراك فإن ساجون استطاع حل معظم الامتحان بسرعة كبيرة.

وكانت الرسالة - من بدايتها لنهايتها - تهدف لبيان:

١ نظام العد الزوجى.
٢ الجزيئات الضرورية لبقاء الحياة على الأرض.
٣ المعادلة الكيميائية للحامض النووى، المادة الوراثية للإنسان.
٤ رسم يوضح الشكل اللولبى لجزئ الحامض النووى منتهيًا برأس لجسم بشرى.
٥ عرض للشمس والكواكب التسعة (ورفعت الأرض لبيان مكان عيشنا)، مع صورة لتلسكوب يبث الرسالة.

أما المهمة الحالية فهى أضخم بكثير فى نطاقها، وأكثر دقة فى تصميمها حتى أننا سنتمكن فى ثلاثة أيام من أن نسمع مقدار ما سمعناه فى٢٢ سنة، منذ بدأ دراك تجاربه عام ١٩٧٠، ففى هذا العمل الجديد هناك ستة تلسكويات إشعاعية على الأقل موزعة فى أرجاء العالم قد بدأت

عملها فى توقيت واحد، والطبق الفضائى الموجود فى أراسيبو ـ البالغ قطره ثلث كم (خمسة أميال) ـ قد تمَّ تحديثه لزيادة حساسيته بمقدار ٣٠٠ مرة، وتمَّ تصميم برامج حاسوبية مذهلة لترجمة أية إشارات ترد، يقول الدكتور دراك البالغ من العمر اثنتين وستين سنة، وأستاذ الفلك بجامعة كاليفورنيا فى سانتا كلوز، ورئيس معهد SETI فى ماونتين فيو بولاية كاليفورنيا: "إننى لم أجَن ـ بالإضافة إلى عذاب الترقب ـ سوى الاعتقاد بأن الرسائل اللاسلكية الآتية من حضارات الفضاء الأخرى عبر الفضاء تمُّر الآن فى أرجاء مكاتبنا وبيوتنا كالهمس، إلا أننا لا نستطيع سماعها".

العيون

إن أضخم تلسكوب رادارى فى العالم يختلف تمام الاختلاف عن التلسكوبات البصرية التقليدية التى يستخدمها الفلكيون الهواة، أو حتى تلك التلسكوبات الأنبوبية الضخمة التى تطل من قباب المراقبة أو على قمم الجبال فى أرجاء العالم؛ مثل بالومار فى كاليفورنيا، أومونا كيا فى هاواى، إنَّ تلسكوب آراسيبو عبارة عن طبق يبلغ عرضه ٣٠٤ أمتار (١٠٠٠قدم) مصنوع من الألومنيوم المثقوب مثبَّت فى حفرة أرضية ضخمة، وعلى هذا الطبق ثبت هوائى قابل للتوجيه، يبلغ وزنه أطنانًا من الكيلو جرامات، وتتدلَّى منه كابلات متصلة بأبراج دعم على التلال المحيطة.

وفى آلية عمل شبيهة بأطباق التلفاز الفضائية، فإن التلسكوب الردارى يستطيع تركيز أية موجة لاسلكية ترتطم به فى نقطة تجميع مركزية؛ حيث تلقَّم إلى جهاز استقبال وتعالج من خلاله.

و"عيون الأرض" هذه حساسة لأقصى درجة، حتى أنه فى عام ١٩٨٧ استطاع حاسوب فائق القدرة متَّصل بتلسكوب جولدستون الرادارى فى صحراء موجاف ـ أن يستبين فى يسر إشارة ضعيفة تبلغ قوتها ١ وات تنبعث من المسبار الفضائى بيونير ١٠، والذى أطلق من الأرض فى شتاء عام ١٩٧٢، وكان المسبار فى وقت استبيان هذه الإشارة على بعد ٦٤ بليون كم (٤ بلايين ميل) فى الفضاء!

التلسكوبات الرادارية مفيدة بشكل خاص فى البحث عن ذكاء فضائى؛ لأن الموجات المنبعثة من النجوم تكون عشوائية ومتذبذبة، بخلاف الموجات المنبعثة من أنظمة اتصالات ذكية؛ حيث تشكِّل نماذج يمكن استبيانها على شاشات العرض كعواكس الذبذبة مثلاً.

وفكرة البحث عن الموجات غير العشوائية التى يفترض وجودها عملاً عقليًّا ما - يعود أصل ظهورها إلى منتصف الخمسينات؛ حيث اختمرت فى عقل كل من دراك وعالمى الفيزياء جيسيبى كوكونى، وفيليب ماريسون من جامعة كورنيل، وفى عام ١٩٥٩ كتب كوكونى وماريسون فى جريدة ناتشر العلمية قائلين: "... إن من الصعب تقدير احتمالية نجاح البحث، لكننا إن لم نبحث فستكون احتمالية النجاح تساوى صفرًا".

أعظم صفقات التاريخ

ولأولئك الذين يشككون فى هذا الجهد المبذول، يوضح دراك أن مبلغ المائة وخمسة وثلاثين مليون دولار المخصصة لبرنامج البحث - يمثِّل أقل من واحد فى الألف من ميزانية وكالة ناسا البالغة ١٥ بليون دولار، ويضيف دراك قائلاً: "إنك حين تفكِّر فى عواقب النجاح ستجد أن هذه هى أكثر صفقات التاريخ ربحًا".

إن نسبة كبيرة من هذه المخصصات ستنفق فى بناء حاسوب جديد سيقوم على تحسين الاستقبال، والمساعدة فى تفسير الإشارات.

ستقوم هذه العقول الإلكترونية العملاقة باستقبال كميات هائلة من المعلومات عن موجات كونية - والتى ستنتشر فى ملايين القنوات - ثم تفحُّص البيانات، فارزة للنماذج والاحتمالات التى تعرضها على العنصر البشرى.

أما العقل البشرى الذى يقف خلف هذه العقول الجبَّارة فهو أعجوبة فى حد ذاته، إنه الفيزيائى كينت كولرز الذى ولد ضريرًا، ولم ير قط إشارة لاسلكية على عاكس ذبذبة، فضلاً عن رؤية نجم، إن شغفه بالكون قد نبع من والده الذى قرأ له - وهو فى الخامسة - كتاب *The Golden Book of Astronomy*، ويقول كولرز: "إن فكرة وجود عوالم أخرى قد أطلقت العنان لخيالى"، وقد كان خياله الواسع هذا هو ما ساعد على منح

الأرض قدرتها على الإبصار، فقد تمكَّن من أن يصل ببرنامجه الآلى فى معالجة الإشارات للحد الذى جعل مجلة لايف تصفه "بالعين الثانية"، فهو نظام يمكِّنه من تمييز ما قد يبدو أنه إشارات ذكية، والتى قد يظهر فى النهاية أنها ليست سوى وعاء صوتى للذبذبات الكهربائية فى الجو.

وكزملائها تعتقد البروفيسور جيل تارتر - رئيس مشروع ناسا - بوجود أجناس عاقلة أخرى، فلديها ولدى زملائها تصوُّر يفيد بوجود مجتمع كونى من الحضارات العاقلة، البعيدة عن بعضها بشكل لا يسمح بتواصل، أو استعمار، أو إبادة إحداها للأخرى، وإنَّ أية رسالة من وإلى الأرض - من إحدى تلك الحضارات منذ ملايين السنين حين لم يكن للحضارة البشرية وجود - ربما تصل فى أية لحظة، فماذا لو قام البرنامج "بإخفاء" هذه الإشارات عن سكَّان الأرض؟ عن ذلك تجيب تارتر قائلة: "إن أية إشارات ترد على الأرض تعد ملكية عامة للجنس البشرى، وليست لناسا، فبعد آلاف السنين انقضت فى التساؤل، من حق البشر أن يعلموا أننا لسنا وحدنا فى هذا الكون".

البشر حرَّاس الكون

يؤمن آرثر سى. كلارك - مستشار جامعة الفضاء الدولية، ومؤلف كتاب *2001 - A Space Odyssy* - بأن هذا البحث يتضمن قيمة علمية وأخلاقية هائلة.

فكتب قائلاً فى مجلة لايف:

بغض النظر عن النتائج، فإن البحث عن حياة عاقلة خارج حدود الأرض سيغيِّر للأبد نظرتنا للكون، وسيثبت لنا على الأقل أن للعقل علاقة ما بالبقاء، بخلاف ما نراه يوميًّا فى نشرة أخبار المساء.

إن برنامج البحث عن الحياة العاقلة خارج نطاق الأرض يمثل الإمكانية العظمى للاستكشاف، ونحن إن توقفنا عن الاستكشاف، انتفت عنا آدميتنا.

وبفرض انتهاء الجدل الدائر حول البحث إلى أنه لا وجود للحياة الذكية سوى على الأرض، فسيكون هذا ولا شك فرضًا يستحيل إثباته، وستبدأ جولات أخرى من البحث بعد ذلك بسنوات قليلة، ومع ذلك لو

انقضت قرون من الإنصات والمراقبة، ولم نجد إشارة للحياة العاقلة خارج الأرض، فسيبقى افتراضنا لوجود حياة كهذه فرضًا مبررًا.

وتبقى الإمكانية الأكثر إجلالاً، وهى أننا قد بدأنا للتو إدراك واجبنا حيال كوكب الأرض، فإذا خلصنا إلى أننا الورثة الوحيدون لهذا الكون، فلابد أن نكون حرَّاسه فى المستقبل.

إنه بعد ملايين السنين من العيش المنعزل، قد يظهر للإنسان بعد عشر سنوات على الأكثر- أنَّ له رفاقًا فى هذا الكون.

أوقف المؤقت

الوقت المستغرق:..........دقائق

بعد ذلك قم بحساب سرعة قراءتك بعدد الكلمات فى الدقيقة الواحدة (ك ف د)، وذلك بقسمة عدد الكلمات فى النص (وهى١٤٩٥كلمة) على الوقت الذى استغرقته فى القراءة.

الصيغة الرياضية لحساب السرعة:

$$\text{عدد الكلمات فى الدقيقة (ك ف د)} = \frac{\text{عدد الكلمات}}{\text{الوقت}}$$

حين تنتهى من الحساب، سجِّل الناتج فى الفراغ الموجود أسفل الفقرة، وسجِّله فى الرسم البيانى؛ لرصد التقدم، وجدْوِل رصد التقدم.

عدد الكلمات فى الدقيقة:...........

اختبار الذات رقم ٤: الفهم

١ كم عدد الأبحاث التى أُجرِيت منذ عام ١٩٦٠ بغرض البحث عن حياة عاقلة فى أجزاء أخرى من الكوكب؟

(أ) ٦٠

(ب) ٨٠

(ج) ٥٥

(د) ٧٥

٢ متى بدأ الإنسان أعظم مشاريعه للبحث عن مجتمعات ذكية أخرى؟
(أ) فى الذكرى المائة لاكتشاف كولومبس لأمريكا.
(ب) فى الذكرى الخمسين لاكتشاف كولومبس لأمريكا.
(ج) فى الذكرى الخمسمائة لاكتشاف كولومبس لأمريكا.
(د) فى يوم غير تاريخى.

٣ يرمز مختصر SETI إلى عبارة "البحث عن مخلوقات ذكية خارج البلاد". صواب / خطأ

٤ تبحث وكالة ناسا عن إشارات ربما تكون قد بدأت رحلتها إلى الأرض فى سرعة الضوء منذ:
(أ) مليون سنة
(ب) مائة مليون سنة
(ج) بليون سنة
(د) عشرة بلايين سنة

٥ أضخم المحاولات السابقة للبحث عن مخلوقات ذكية خارج الكوكب عام ١٩٧٤ قام بها:
(أ) فرانك دراك
(ب) كارل ساجون
(ج) الرئيس كينيدى
(د) مينسا

٦ كانت محاولة العام ١٩٧٤ لإرسال رسالة مشفَّرة باتجاه المجموعة النجمية الواقعة فى كوكبة:
(أ) المشترى
(ب) الجوزاء
(ج) الجاثى
(د) العقرب

٧ فى تلك الرسالة المشفرة كان هناك عرض لشمس المجموعة وكواكبها التسعة. صواب / خطأ

٨ كم هو الحد الأدنى لعدد التلسكوبات الرادارية المنتشرة فى أرجاء العالم فى حالة ترقب دائم ضمن مشروع البحث الجديد؟

(أ) اثنان

(ب) أربعة

(ج) ستة

(د) ثمانية

٩ تلسكوب آراسيبو هو طبق ضخم من الألومينيوم المثقوب مقام فى حفرة واسعة بالأرض، فما مقدار عرض الطبق؟

(أ) ٣٠٤ أمتار (١٠٠قدم).

(ب) ١٥٢ مترًا (٥٠٠ قدم).

(ج) ٢٢٨ مترًا (٧٥٠ قدمًا).

(د) ٣٠٤ أمتار (١٠٠٠قدم).

١٠ يمكن للتلسكوب الرادارى أن يكثِّف فى نقطة التجميع المركزية ما يعادل:

(أ) ٢٥٪ من الموجات التى تصطدم به.

(ب) ٥٠٪ من الموجات التى تصطدم به.

(ج) ٧٥٪ من الموجات التى تصطدم به.

(د) كل الموجات التى تصطدم به.

١١ الموجات المنطلقة من النجوم تكون:

(أ) متذبذبة وعشوائية.

(ب) متذبذبة وغير عشوائية.

(ج) غير عشوائية ومتذبذبة.

(د) غير متذبذبة وغير عشوائية.

١٢ يعد العقل البشرى الواقف خلف العقول الإلكترونية لبرنامج *SETI* خارقًا لأنه:

(أ) يملك أعلى نسبة ذكاء خام فى العالم.
(ب) لم يكن مهتمًا بالفلك أصلاً.
(ج) كان أعمى منذ ولادته.
(د) كان فى الأصل طبيبًا بشريًّا.

١٣ مَنْ الموصوف بأنه أعطى الأرض قدرتها على الإبصار؟
(أ) فرانك دراك
(ب) كينت كولرز
(ج) جيل تارتر
(د) جاليليو

١٤ اعتقد البروفيسور جيل تارتر بوجود مجتمعات عاقلة، لكنها لا تؤمن بوجودها. صواب /خطأ

١٥ يقول آرثر سى. كلارك: "إن برنامج *SETI* يمثِّل أرقى الأشكال الممكنة للاستكشاف، ونحن إن توقَّفنا عن الاستكشاف، انتفت عنا................"

تحقق من صواب إجاباتك فى صفحة ٢٨٠.
ثم اقسم درجتك على ١٥، واضربها فى ١٠٠ لكى تحسب نسبة فهمك.
درجة الفهم:...............من١٥
...............٪

والآن قم بإدراج درجتك فى رسم بيان التقدم، وجدول التقدم بصفحتى ٢٨٣ و ٢٨٤.

ملخص

إن استخدام آليات الإرشاد البصرى المتقدم يرفع كثيرًا من قيمة المرشد البصرى، وهى كالتالى:

- المسح المزدوج للأسطر.
- المسح المتنوع.
- القراءة "الخلفية" ـ المسح العكسى.

- حرف S.
- الخط المنكسر.
- الأنشوطة.
- الموجة الرأسية.
- المرشد المزدوج.
- حرف S الكسول.

مهام مفيدة

١ اقرأ فى كل واحدة من هذه الآليات لمدة خمس دقائق، منوعًا خلالها فى السرعة ومستوى الفهم - الدقائق الخمس الضرورية؛ لتمكين عقلك من التعود على الآلية.

٢ حين تتم ذلك، قم باختيار أفضل ثلاث آليات بالنسبة لك، وتدرَّب على القراءة بفهم، ومن المفيد أن تكون هذه التدريبات على مادة سبق لك قراءتها، فهذا يسهِّل عليك اكتساب عادة القراءة الجديدة، والمراجعة الدائمة لهذا الكتاب ستساعدك على تجريب الآليات الجديدة، ومراجعة المعلومات الأساسية فيه.

٣ قم بأداء فترات قراءة مدة كل منها خمس دقائق تبدأ فيها القراءة بغرض الفهم مستخدمًا آليتك المفضلة، ثم زد تدريجيًّا من سرعتك، حتى تصل - بحلول نهاية الدقائق الخمس - إلى درجة فهم تتراوح بين خمسة إلى عشرة بالمائة، سيمنحك هذا التدريب الفرصة لتحقيق النجاح الذاتى، وتعويد عينيك على السرعات الكبيرة.

٤ استخدم هذه الآليات فى سرعات شديدة التنوُّع، فكثير من الناس يدهشون لفقدهم القدرة على الفهم فى السرعات الأقل، لكن بعد تواتر معين بالأداء ينجلى فهمهم بشكل مفاجئ ومذهل.

توطئة

سيكون لآليات الإرشاد البصرى التى تعلَّمتها فى هذا الفصل فائدة خاصة فى إكسابك المهارات التى ستتعلمها فى الفصل التاسع، وهى مهارات التصفح والمسح المتقدمين، فإنه عبر تطبيقك لآليات الإرشاد البصرى المتقدم سوف تتضاعف سرعتك فى التصفح والمسح.



تطوير

مهارات المسح والتصفح المتقدمة

إطلالة عامة

- المسح
- التصفح
- ملخص
- مهام مفيدة
- اختبار الإدراك الحسى رقم ٣

تسمح لك مهارات المسح والتصفح المتقدم بمزج آليات الإرشاد البصرى التى قويت لديك بالفعل، مع التأكيد الخاص على الأساس الذهنى، وهى الوضعية التى من خلالها يتمكن المخ من الاختيار المسبق للمعلومات، ويوضح هذا الفصل ـ بشكل واضح. الاختلافات بين المسح والتصفح، ويتضمن أيضًا تدريبات للإدراك الحسى، والتى تساعد فى توضيح مفهوم المسح، وكذلك تحسين قدرتك على القيام به.

المسح

المسح هو: المرور السريع لعينيك على المادة المقروءة بغرض إيجاد معلومة أو معلومات يبحث عنها عقلك بشكل محدد، ويعد المسح عملية أكثر بساطة من عملية التصفح، وتجرى عادة عند البحث عن كلمة فى قاموس، أو اسم، أو رقم هاتف فى دليل الهاتف، أو معلومة معينة فى نص كتاب، أو تقرير؛ وتطبيق هذه الآلية أمر يسير، طالما كنت على يقين

بمعرفتك المسبقة بالنسق الأساسى للمادة التى تقوم بمسحها، وهذا يوفّر لك وقتًا يبذله الكثيرون فى البحث عن معلومات يريدونها فى غير أماكنها المناسبة.

كان الرئيس تيودور روزفيلت مشهورًا بسرعة القراءة، وقد عرف بقدرته على الخوض فى قراءاته أسرع بكثير من قرنائه، وكان ديكينز هو كاتب روزفيلت المفضل، إلا أنه كان يطبِّق طريقة المسح حين يقرأ رواياته، فقد كتب فى إحدى رسائله لصديقه كيرميت قائلاً: "إنَّ أشد ما يثيرنى فيما يكتبه ديكينز هو ذلك التداخل الشديد بين غثه وسمينه، والأفضل هو أن يقوم المرء بتجاوز هرائه، ولغوه، وبذاءاته؛ واختلاقاته، والسعى مباشرة إلى النافع فيما يبقى!".

إن المسح مهارة طبيعية، وإنك لتمارسه فى أمور حياتك اليومية حين تسافر من النقطة "أ" إلى النقطة "ب" فتقوم بمسح البيئة من حولك؛ لتحديد الاتجاهات، وأماكن الطعام، والناس، ومصادر الخطر، ومواطن الإعجاب؛ والمسح فى القراءة مهارة تنمَّى بالممارسة، إنَّ تدريبات الإدراك التى يختتم بها الفصل ستساعد فى هذا الشأن، وكذلك المعلومات التى يتضمنها الفصل التاسع عشر.

ملاحظة سريعة

يمكن للجهاز البصرى البشرى أن يصوِّر صفحة مكتوبة كاملة فى جزء من عشرين من الثانية، وعلى هذا يمكن تناول كتاب متوسط الطول فى مدة تتراوح بين ست دقائق وخمس وعشرين دقيقة، وتصبح مطالعة الموسوعة البريطانية ممكنة فيما لا يتجاوز الساعة.

التصفُّح

التصفُّح أكثر تعقيدًا من المسح، وهو أشبه بالمطالعة المسبقة التى سيتم شرحها فى فصول لاحقة، ويمكن تعريف التصفُّح بأنه العملية التى تقوم فيها عيناك بالمرور على أجزاء اختيرت مسبقًا من المادة المراد قراءتها؛ بهدف الحصول على نظرة عامة لهذه المادة.

والهدف الأساسى من التصفح هو تعريفك بالهيكل الأساسى الذى يقوم عليه النص، وأفضل تصوير مجازى للتصفح هو ذلك الذى أطلقته الدكتورة نيلا بانتون سميث، التى تعمل فى معهد القراءة بجامعة نيويورك؛ حيث قالت فى عنوان مقال لها: "العصافير تتصفح، فالأمر إذن ممكن بالنسبة لك" وتابعت قائلة: "إن العصفور يقوم بالتصفح السريع للهواء ملتقطًا ومفترسًا للحشرات فى نفس الوقت الذى يبقى فيه مرفرفًا بجناحيه لموازنة جسده فى الهواء، إنه أيضًا يشرب ماءه أثناء مسحه للغدران والبرك والأنهار، مجمعًا قطرات الماء فى منقاره دون أن يوقفه ذلك عن طيرانه، إن هذا الكائن البارع لا يتوقف أو يجهد أمام أى حشرة أو فوق أى بركة ماء.

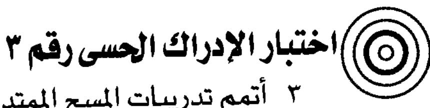
والطريقة التى يتصفح بها العصفور ماءه وشرابه تشبه تلك التى يتصفح بها القرَّاء السريعون صفحات الكتب؛ حيث يتنقلون بينها "مرفرفين"، فمع التعلم والممارسة يمكن للقارئ أن "يلتقط ما يريد قراءته على جناح السرعة"، وهذا هو نمط القراءة الذى قد يصل متَّبعوه إلى ١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة مع القدرة على إعادة خلاصة ما قرأوه.

ملخص

١ المسح هو العملية التى تقوم فيها بالبحث عن معلومة محدَّدة.
٢ التصفح هو العملية التى تسعى من خلالها للحصول على فكرة عامة.
٣ تُستخدَم كلتا المهارتين من قبل الغالبية العظمى من القراء السريعين.
٤ كلتا المهارتين يمكن تحسينها من خلال اتِّباع إحدى آليات الإرشاد البصرى المتقدم.

مهام مفيدة

١ امكث عشر دقائق فى مسح قاموس على كلمات تعرفها وتستمتع بها، لكنك لا تستطيع تعريفها بالضبط.
٢ مارس مهارات المسح والتصفح فى كل قراءاتك من الآن فصاعدًا.



اختبار الإدراك الحسى رقم ٣

٣ أتمم تدريبات المسح الممتدة بين صفحتى ١٥٣ و ١٥٨، فكل صفحة تحوى صفوفًا من الأرقام، وأول رقم فى بداية كل صف تم تكراره فى مكان ما بنفس الصف ـ مهمتك هى تحديد موقعه فى أسرع وقت ممكن، شغِّل مؤقتًا لحساب الزمن، ثم ابدأ سريعًا ـ مع قلم بإحدى يديك ـ فى تحديد الرقم المطابق للرقم الموجود بالعمود الأيسر، وحين تنهى جميع الصفوف بالصفحة، سجِّل الوقت الذى استغرقته أسفل الصفحة.

٤ سيزداد التدريب صعوبة مع مواصلة التقدم؛ لأن الأرقام تبدأ فى التضخم والتشابه، ومن خلال التدريب بهذه الطريقة، يتَّسع المدى البصرى لعينك العقلية، والتى ستساعدك على تطوير قدرات المسح والتصفح.

٥ بإمكانك القيام بهذه التدريبات فى مقاطع صغيرة أو جملة إن أردت، ومن المهم حين قيامك بالأمر أن تكون متحفزًا قدر الإمكان، فلتكن عيناك فى حالة جيدة، وليكن الدافع لديك قويًّا.

٢٨	٩٣	٧٤	٢٨	٥٧	٢٩	٣٩	٧٧
٤٦	٧٧	٨٨	٤٦	٣٧	٦٤	٢٨	٤٢
٥٢	٨٥	٣٣	٦٨	٨٦	٩٤	٥٢	٤٤
٥٩	٦٦	٣٣	٧٥	٣٩	٥٩	٩٢	٥٨
٦٣	٥٥	٢٨	٧٠	٦٣	٣٤	٢٢	٩٦
٧٧	٦٤	٧٧	٥٤	٢٨	٣٢	٦٣	٥٥
٩٦	٦٨	٤٤	٢٧	٩٦	٦٢	٥١	٥٤
٦٧	٧٩	٦٧	٤٤	٢٧	٢٩	٨٨	٦٥
١١	٩٦	٠٢	٥٥	١١	٦٦	٣٣	٧٢
٩٥	٨٨	٩٥	٤٤	٤٢	٦٦	٤٤	٢٧
٣٤	٨٨	٦٦	٣٥	٢٩	٣٩	٤٧	٣٤

٤٢	٢٤	٤٢	٧٧	٥٥	٣٩	٩٢	٤٤
٢٨	٥٥	٨٤	٢٨	٦٦	٨٩	٣٨	٦٥
١٨	١٢	٢٠	٧٧	٤٩	١٩	٤٦	١٨
٨٥	٥٥	٣٢	٧٧	٣٦	٨٥	٣٣	٥٩
٣٧	٧٧	٢٤	٥٥	٦٩	٢١	٣٧	١٥
٢٥	٥٤	٢٥	٥٧	٧٩	٩٥	٢٤	١٣
١٣	٦٨	٥٥	٢٢	٩٠	٤٤	٤٨	١٣
٥٧	٨٨	٥٧	٤٤	٢٥	٧٧	٥٢	٤٤
٧٨	٨٧	٣٥	٢٦	٦٢	٧٨	٤٤	٢٨
٢٠	٨٨	٦٦	٢٠	٢٤	٤٨	٥٨	٣٣
٢٩	٢٧	٥٢	٦٨	٣٥	٢٩	٤٩	٤٣

الوقت.........

٦٧٥	٥٦٨	٦٧٥	٨٧٥	٦٣٩	٨٩١	٥٦٩
٦٢٥	٨٧٤	٢٧١	٠١٨	٦٢٥	٧٣٥	٩٠٦
٦٧٢	٦٧٢	٨٧٥	٢٣٦	٤٣٨	٢٨٢	٢٣٩
٩١١	٧٤٣	٣٤٣	٥٥٤	٢٧٧	٩١١	٩٠٢
٧٦٤	٥٤٣	٦٧٤	٧٦٤	٢٤٦	٦٦٥	٣٢٢
٨٧٩	٧٧٢	٥٤٤	٧٥٤	٢٧٢	٨٧٩	٦٤٧
٧٥٣	٢٥٨	٢٦٦	٣٧٢	٧٥٣	٣٤٨	٢٣٦
٨٤٤	٧٦٦	٣٤٣	٥٦٨	٨٤٤	٢٣٦	٥٤٣
٨٧٧	٥٦٥	٢٣٥	٨٧٧	٦٥٥	٢٣٥	٥٦٨
٨٢٢	٥٤٤	٨٢٢	٦٥٤	٢٦٦	٣٨٨	٤١٩
١٠٣	٢٠٢	٥٤٧	١٠٣	٦٥٤	٨١٣	١١٣
٤٥٧	٧٩٠	٢٣٥	٢٥٢	٤٥٧	٧٤٦	٣٢٢
٢٣٨	١٩٨	٦٧٤	٣٦٨	٢٣٨	٦٣٦	٦٣٨
٨٤٨	٧٦٥	٦٣٨	٨٤٨	٦٣٦	٤٢٦	٨٥٣

٨٤٧	٧٨٤	٧٣٧	٦٣٦	٧٨٢	٨٤٤	٨٤٧
٣٣٦	٧٧٢	٣٢٧	٨٧٤	٣٣٦	٧٦٤	٨٧٣
٣٧٩	٦٧٣	٨٣٨	٣٧٩	٧٣٧	٨٩٢	٨١١
٢٨٢	٥٣٧	٢٨٢	٩٨٧	٢٥٤	٦٥٤	٢٧٢
٤٤٤	٧٦٥	٢٣٨	٤٤٤	٢٦٦	٧٨٢	٧٥٤
٦٥٨	٦٩٠	٣٤٣	٥٦٢	٦٧٦	٦٥٨	٨٢٤

الوقت.........

٥٧٣	٢٥٧	٧٦٣	٥٧٣	٥٢٨	٦٥٤	٨٦٣
٧٨٣	٢٧٩	٨٧٣	٧٨٣	٤٣٤	٥٧٥	٢٧٧
٣٣١	٣٠٤	٤٣١	٣٣١	٠٣١	٧٦٥	٣٣٣
٣٢٠	١٩٤	٣٩٢	١٩٤	٣٢٠	٤٩٢	٣٤٠
٤٤٦	٥٤٦	٥٥٥	٤٤٦	٦٧٦	٤٦٦	٢٣٥
٣٥٥	٥٤٤	٣٣٥	٣٥٥	٣٤٦	٥٥٥	٤٣٦
٢١٤	٢٣٢	١٢٤	٢١٤	٢٣٢	١١٣	٢٣٩
٤٣٦	٥٤٤	٣٣٥	٥٥٥	٤٣٥	٤٣٦	٥٣٥
٢٢٢	١١٣	٢٢٢	٣٢٢	١٢٢	٢١٣	١٢٥
٧٣٧	٦٧٤	٣٧٧	٣٧٧	٦٧٤	٧٦٤	٧٣٧
٢٤٢	٢٤٢	٤١٣	٢١٥	٤١٣	٢٤١	١١٣
٥٦٨	٧٦٦	٥٦٨	٦٧٦	٦٥٨	٥٧٨	٦٥٢
٠٢٢	٢١١	٠٢٢	١٠٣	١١١	٢٠٢	١٢٢
٢٢٨	٧٢٨	٧٧٣	٢٧٣	٧٢٣	٢٧٨	٢٢٨
٦٤٧	٦٦٥	٦٤٧	٦٦٢	٤٦٥	٤٤٧	٤٦٧
١٩٠	١٩٠	٩١٩	٨٩٢	٩٨٢	١٩٩	٨٢٠
٧٧٢	١١٨	٧٧٢	٧١٨	٧١٢	١٧٢	١٧٨
٩٢٧	٦٣٠	٩٦٣	٦٢٧	٩٦٧	٣٧٠	٩٢٧
٢٠٣	٠٢٣	٠٢١	٢٠٣	٢٢١	٢١١	٢٠٢

٣٥٧	٣٦٦	٥٦٤	٣٥٧	٧٦٦	٥٣٧	٦٣٦

الوقت.........

١٢٠	٩٩٢	١٩٢	١١٧	٩١١	٢٠٠	١٢٠
٥٥٤	٣٣٦	٣٥٤	٥٥٤	٣٣٢	٥٥٢	٣٥٥
٠١٣	١٢١	١٠٣	٠٢٢	٠١٣	١٠٥	٢١٢
٤٨٣	٤٨٥	٤٨٣	٢٤٩	٤٢٩	٨٢٥	٨٤٣
٢١٧	٦١٣	٦٢٢	٢٦٢	٢١٧	١٢٧	٦١٧
٥٢٨	٧٢٦	٢٧٦	٥٢٨	٧٥٣	٢٥٨	٥٧٣
٢٤٣٥	٤٤٢٧	٦٥٧٩	٦٧٥٥	٢٣٤٦	٢٤٣٥	٢٣٤٤
٧٨٧٧	٧٨٧٦	٧٨٦٨	٧٨٧٧	٤٥٦٨	٣٤٢٦	١٩٨٨
٣٤٥٧	٣٤٥٧	٧٨٢٠	٥٤٣٣	٧٦٩٠	٤٥٦٤	٢٣٤٦
٥٦٨٣	٣٢٤٧	٥٦٢٢	٥٦٨٣	٧٦٢٢	٨٧٣٣	١٩٥٧
١٨٩٥	١٩٤٩	١٨٩٥	٤٥٢٧	٧٦٣٣	٧٦٨٣	١٦٧٣
٢٢١٥	٢٢٤٢	٥٦٢٣	٦٧٨٣	٢٢١٢	٢٢١٥	٤١٢٥
٥٤٦٣	٥٤٦٣	٨٧٢٧	٥٦٧٣	٧٨٩٠	٦٥٣٣	٠٠١٤
٦٧٨٢	١٩٨٦	٦٧٢٢	٦٧٨٢	٧٦٢٩	٩٦٥٣	١٩٣٥
٥٦٧٣	٦٥٨٢	٨٧٢٧	٦٧٣٩	٦٢٥٨	٥٢٦٨	٥٦٧٣
١٨٧٣	١٨٣٧	١٨٧٣	٨٧٢٧	٧٦٢٨	١٨٢٧	٧٨٢٨
٢٠٠٢	١٠٠٣	٠٠١٢	٢٠٠٢	١٧٧٤	١٠٢١	١٠٣٠
٢٦٨٠	٨٧٦٧	٨٦٨٧	٦٥٤٧	٦٤٣٨	٢٦٨٠	٧٤٤٤
٧٥٥٥	٨٦٦٥	٥٣٧٩	٨٦٧٧	٧٥٥٥	٧٦٧٧	٥٤٣٥
٠٨٦٥	٠٨٦٥	٨٧٦٦	٧٥٥٥	٨٧٧٦	٥٤٤٢	١٦٤٥

الوقت.........

٧٥٢٤	٦٨٨٧	٣٥٦٨	٤٦٧٩	٣٤٧٩	٥٤٢٨	٧٥٢٤
٨٦٤٣	٣٥٦٩	٨٧٦٥	٤٥٨٩	٨٦٤٣	٧٥٤٤	٣٤٦٩
٨٥٣٢	٦٦٨٩	٤٤٨٩	٨٥٣٢	٠١٦٦	١٠٨٨	٤٦٧٢

٨٦٤١	٨٦٥١	٦٧٥٢	٥٥٧٢	٧٦٤٥	١٧٥٤	٨٦٤١
٧٣٠٢	١٨٥٢	٧٤١١	٧٦٣٣	٧٣٠٢	٠١٧٦	٣٤٦٧
٣٤٦٩	٨٥٣٣	٤٦٨٢	٨٧٥٢	٣٤٦٩	٧٦٣٢	٨٦٤٣
٢٤٥٨	٧٦٤٢	٨٦٤٤	٤٦٧٧	٢٤٥٨	٨٧٦٤	٢٤٧٦
٧٥٣٢	٨٦٤٢	٣٥٦٩	٧٦٤٤	١٠٣٦	٧٥٣٢	٨٦٣٤
١٨٧٦	١٧٣٤	٠٥٦٨	٨٧٥٤	١٨٧٦	٨٦٤٢	٧٤٣٣
٨٧٤٤	٧٥٣٣	٧٦٣٤	٥٦٨٩	٨٧٤٤	٨٧٥٤	٣٤٦٨
٨٧٥٦	٨٧٥٦	٨٨٧٦	٥٦٩٠	٩٧٥٦	٤٥٨٢	٩٧٥٢
٨٧٣٧	٨٧٦٢	٨٧٣٧	٧٧٥٥	٧٤٤٨	٣٥٦٩	٧٣٥٢
٣٤٦٩	٧٦٤٤	٨٨٧٦	٣٤٦٩	٨٧٥٤	١٧٦٦	٨٤٤٢
١٧٥٢	١٧٥١	١٧٥٢	١٧٤٢	٨٧٢٧	٨٧٦٤	٨٧٤٢
١٩٧٨	١١٩٢	١٩٧٨	٧٩٢٠	٩٧٧٢	٨٧٦٢	٧٧٩٢
٨٧٥٥	٦٧٥٥	٨٧٥٥	٨٥٤٨	٨٤٥٨	٨٧٤٥	٨٧٥٦
٧٦٥٤	٧٦٥٤	٣٣٦٨	٣٥٦٨	٣٥٦٨	٥٧٦٤	٥٣٦٩
١٩٧٥	١٩٧٥	١٩٦٥	٩١٤٨	٧٤٩٢	١٩٤٨	١٧٥٠
٧٨٦٥	٧٨٧٩	١٧٥٦	٧٨٤٧	٧٨٦٥	٤٦٨٨	٨٧٤٧
٨٦٤٤	٨٦٤٩	٨٧٦٤	٣٤٨٧	٨٣٤٨	٨٦٤٤	٣٤٧٨

الوقت.........

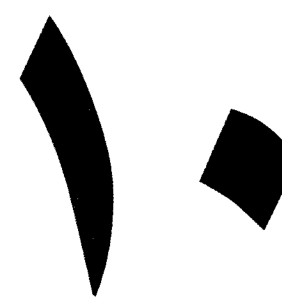
٨٤٥٥	٨٤٥٦	٨٦٧٧	٨٤٥٥	٤٥٨٨	٤٥٨٥	٨٧٦٦
١١٧٦	١١٨٥	١٧٦٦	١٧٥٢	١١٥٨	١١٧٦	٧٦٤٢
٨٦٤٤	٨٦٣٨	٨٦٤٤	٨٦٤٢	٤٣٨٧	٤٣٦٩	٨٧٦٦
٦٤٣٣	٢٣٤٧	٦٤٣٤	٦٥٤٣	٦٤٣٣	٣٤٢٦	٥٤٣٣
٨٧٥٤	٥٧٨٥	٨٧٥٤	٨٧٦٣	٤٧٥٤	٨٧٣٦	٣٥٦٩
٥٢٤٢	٨٣٦٢	٥٤١٣	٧٦٥٢	٥٢٤٢	٨٦٥٥	٥٢٤٣
٧٦٤٦	٧٦٥٥	٧٦٤٦	٤٧٦٦	٥٤٧٧	٤٥٧٨	٥٦٤٨
٨٤١٢	٨١١٥	٨٤١٢	١٨٤٢	٨٧١٢	٤٥٦٢	٤٨١٢

٨٧٤٧	٨٧٦٥	٤٦٧٨	٦٤٨٩	٧٦٥٥	٦٨٧٥	٨٧٤٧
٢٥٧٥	٢٦٧٦	٢٦٧٦	٢٧٤٦	٢٥٧٥	٤٥٢٨	٤٤٥٣
٧١٧١	٧٧٠٢	٧١١١	٧١٧٢	٧١٠٢	٧١٧١	٠٧٠٢
٨٧٤٢	٧٨٤٢	١٨٧٥	٨٧٤٢	٧٨١٥	١٤٧٩	١٧٨٥
٤٧٨٥	٤٧٨٩	٤٧٨٥	٨٧٤٨	٨٧٥٥	٤٧٨٥	٤٧٨٩
٧٦٣٣	٧٦٣٣	٧٦٢٤	٢٣٧٧	٦٧٣٨	٢٣٧٤	٣٧٢٩
٣٤٥٢	٣٤٣٥	٣٤٥٢	٣٥٤٢	١٤٣٦	١٥٤٤	٥١٣٥
٧٦٣٤	٧٦٦٤	٧٣٣٧	٧٧٦٤	٦٧٣٤	٧٦٣٤	٧٦٣٧
٨٧٣٦	٧٨٥٤	٦٥٣٨	٨٧٣٦	٨٧٥٤	٣٥٧٩	٩٣٥٨

الوقت.........

توطئة

إن مهارات التصفح والمسح التى تعلمتها لتوك تُعَد آليات نموذجية للوصول بمخك إلى ما يصفه الأبطال الأوليمبيون بقولهم "قمة الأداء"، تأهَّب الآن لمضاعفة نجاحاتك فى الفصل التالى من خلال استخدامك لآلية التدريب البندولية الجديدة.



القدرة التناسبية لمخك - ضاعف سرعتك عبر آلية التدريب البندولية الجديدة

إطلالة عامة

- القدرة التناسبية للمخ
- آلية التدريب البندولية
- مهام مفيدة
- اختبار السرعة الخامس واختبار الفهم

المخ عضو ذو قدرة تناسبية ومن الممكن له الاعتياد على الأوضاع المتصاعدة السرعة، وآلية البندول فى القراءة والتدريب تسمح لك بالحفاظ على سرعتك وزيادتها.

القدرة التناسبية للمخ

إذا كنت تقود سيارتك على طريق بسرعة ١٠٠ميل فى الساعة، وقام رفيقك فجأة بتغطية عداد السرعة، وطلب منك النزول بسرعتك إلى ٢٠ميلاً فى الساعة، ففى أى سرعة فى ظنك ستثبت قائلاً "هذه هى سرعة العشرين ميلاً فى الساعة"؟

إن معظم الناس فى هذا الموقف سيهبطون إلى ما بين ٤٠إلى ٦٠ميلاً فى الساعة وهم على صواب فى هذا.

إن سبب هذا الخلل الظاهر هو أن العقل يبدأ فى الاعتياد على الوضع الجديد، مقارنًا كل التجارب مع ذلك الوضع، إن قدرة العقل المذهلة على التكيف مع الأوضاع الجديدة تستغل الآن فى شتى المجالات، بما فيها التدريبات الأوليمبية، وفى أحد الأمثلة على هذا وضع بعض العدائين على آلة الجرى فى المكان مُثبَّتين بأحزمة إسناد، وبعد ذلك تمت زيادة سرعة الطاحونة بشكل تدريجى لتفوق سرعة العدائين الحالية، وطُلب منهم فى الوقت نفسه أن يتحركوا بأقدامهم فى السرعة المناسبة لسرعة الآلة، وقد أعطاهم حزام الإسناد شعوراً بالأمان ففعلوا، وبعد سلسلة من محاضرات التدريب، تمكَّن العديد منهم من تجاوز أرقام سرعتهم السابقة؛ هذا لأن المخ والجسد قد اعتادا وضع السرعة الجديد.

آلية التدريب البندولية

إن الطبيعة التناسبية للمخ يمكن تطبيقها أيضًا لتحسين سرعة قراءتك باستخدام البندول، والذى من الممكن استخدامه بعدة طرق، فمن الممكن البدء باستخدام ضربة بندول واحدة للإشارة إلى جولة واحدة بطول السطر لمرشدك البصرى، فبهذه الطريقة يصبح من الممكن إقرار إيقاع منتظم، وثابت، وسلس للقراءة والمحافظة عليه، ويصبح من الممكن أيضًا تفادى نقصان السرعة الذى يحدث بمرور الوقت، وبمجرد تأسيس هذا الإيقاع الممكن للسرعة، يصبح من الممكن زيادة ضربة بندول فى الدقيقة، ومن ثم تحقيق تحسُّن فى السرعة.

والاستخدام الواسع الثانى للبندول هو فى تدريب القراءة السريعة التناسبى فى هذا النوع من التدريب، فتقوم بضبط البندول على سرعة عالية جدًّا؛ وذلك لإجبار عينيك ومخك على التعود على السرعة الكبيرة للوضع الجديد، وهذا النوع من التدريب "يجبرك على التحسُّن" من خلال إقرار أوضاع ذات سرعات عالية جدًّا، ويمكنك بعد ذلك من الهبوط إلى سرعات أقل، لكنها تبقى فى النهاية ضعف معدلك السابق!

جزء التكليفات التالى يحوى سلسلة تدريبات مصممة لوضعك على طريق السرعة والفهم العاليين!

مهام مفيدة

فى التدريبات التالية، استخدم أيًّا من آليات الإرشاد البصرى التى تراها مناسبة أكثر.

١ اقرأ لمدة خمس دقائق بشكل طبيعى من كتاب تكون قادرًا على مواصلة استخدامه، وسجِّل سرعتك فى جدول رصد التقدم فى صفحتى ٢٦١ و ٢٦٢.

٢ استخدم أى كتاب من اختيارك (ذى مادة خفيفة)، ويفضل أن يكون كتابًا مما يثير اهتمامك.
اجعل الفهم هدفك قدر الإمكان، لكن تذكَّر أن الهدف الأساسى لهذا التدريب هو السرعة، فى هذا التدريب يتوجب عليك مواصلة القراءة من آخر نقطة وصلت لها.

(أ) اقرأ لمدة دقيقة بسرعة تفوق آخر سرعة لك بمقدار ١٠٠ كلمة.
(ب) اقرأ بسرعة تفوق السرعة فى (أ) بمقدار ١٠٠ كلمة.
(ج) اقرأ بسرعة تفوق السرعة فى (ب) بمقدار ١٠٠ كلمة.
(د) اقرأ بسرعة تفوق السرعة فى (ج) بمقدار ١٠٠ كلمة.
(هـ) اقرأ بسرعة تفوق السرعة فى (د) بمقدار ١٠٠ كلمة.
(و) اقرأ مع الفهم لمدة دقيقة بدءًا من النقطة التى انتهيت إليها فى (ج)، ثم احسب سرعتك ودوِّنها فى رسم بيان التقدم.

٣ تدريب السرعة العالية رقم١
(أ) استخدم أى كتاب سهل، اقرأ من بداية الفصل.
(ب) اقرأ باستخدام مرشد بصرى، ثلاثة سطور فى المرة الواحدة بمعدل ٢٠٠٠ كلمة فى الدقيقة على الأقل، ولمدة خمس دقائق، ضع علامة عند نقطة توقفك.
(ج) أعد القراءة إلى أن تصل للعلامة فى أربع دقائق.
(د) أعد القراءة إلى أن تصل للعلامة فى ثلاث دقائق.
(هـ) أعد القراءة إلى أن تصل للعلامة فى دقيقتين.

(و) تابع القراءة من موضع العلامة، متقصيًّا درجة الفهم المتبعة فى (ب)، وذلك لمدة خمس دقائق.

(ز) اقرأ بهدف الفهم العادى لمدة دقيقة واحدة، ثم سجِّل تقدمك فى بيان رصد التقدم.

٤ تدريب السرعة العالية رقم٢

(أ) فى كتاب سهل، ابدأ القراءة من بداية أحد الفصول.

(ب) قم بالمسح لمدة دقيقة، مستخدمًا المرشد البصرى مستغرقًا أربع ثوان فى الصفحة.

(ج) اقرأ من البداية بسرعة ٢٠٠٠ كلمة على الأقل فى الدقيقة، ولمدة خمس دقائق.

(د) كرر التدريب متى أمكن.

(هـ) كرر٣ ز.

٥ درب عينيك من خلال تحريكهما فى مستويات أفقية ورأسية، ومائلة من أعلى اليسار لأسفل اليمين، ومن أعلى اليمين لأسفل اليسار، زد من سرعتك تدريجيًّا، ويومًا بعد يوم، فالهدف من هذا الإجراء هو تدريب عينيك على العمل بدقة واستقلالية أكبر.

٦ تدرَّب على إنهاء ١٠٠صفحة فى ثانيتين تقريبًا، محركًا عينيك بسرعة شديدة بطول الصفحة. (افعل ذلك فى جلستين مدة كل منهما دقيقتان).

٧ (أ) اقرأ بأقصى سرعة ممكنة، دون القلق بشأن الفهم.

(ب) اقرأ بهدف الفهم لمدة دقيقة.

(ج) احسب تقدُّم سرعتك وسجِّله فى بيان رصد التقدم،

كرر ذلك متى سمح الوقت.

بعد إتمامك لهذا العدد من تدريبات البندول، اتجه مباشرة إلى اختبار السرعة الذاتى الخامس، لكن قبل بدء القراءة يحسن بك القيام "بقفزة بندولية" مدتها ثانيتان لكل صفحة من صفحات الاختبار، معتبرًا ذلك

تصفحًا ومسحًا للنص، وحين تبدأ القراءة الفعلية، تأكَّد من أن عقلك قد وجه نحو تجميع معلومات أكثر عما تلقاه فى القفزة البندولية.

اختبار السرعة الذاتى رقم ٥ : مخ الوليد

كتبه دكتور سو وايتنج

التطور المبكر لمخ الوليد هو: "مرحلة من النشاط العصبى المكثف تجرى حين تتناسخ الوصلات العصبية للخلايا المخية فى سرعة كبيرة، وهى مرحلة ليست مبكرة جدًّا على بدء التعلم".

دفقات نمو المخ

يستغرق المخ فترة أطول من أى عضو آخر فى إتمام نموه الكامل، ويختلف فى شكل نموه اختلافـًا بينـًا عن بقية الأعضاء، ففى معظم أعضاء الجسم يكتمل النمو الأساسى داخل الرحم، أما النمو الإضافى فى الحجم فيكون فى القسم الخلوى من العضو أثناء نمو الجسم، لكن المخ على خلاف ذلك؛ حيث ينمو القدر الضرورى من الخلايا قبل الولادة، وهذا هو سر الخلل الذى يبدو فى نسبة الرأس إلى الجسد.

لقد بنيت الأبحاث ـ التى أجريت فى السنوات العشر الأخيرة ـ على دليل سابق مفاده أن المخ يبدأ بتكوين الوصلات العصبية بين خلاياه فى الرحم، مستخدمًا إشارات تلقائية التوالد، وبعد حوالى ثمانية أسابيع من الحمل، تبدأ دفقات النمو الأولى (تعبير دفقات يشير إلى النمو المتسارع للمخ)، وعلى مدار الأسابيع الخمسة التالية تتكون معظم الخلايا العصبية، أما دفقة النمو التالية فتبدأ قبل الولادة بعشرة أسابيع تقريبًا، وتتواصل إلى قرابة العامين بعدها، وتكون هذه المرحلة فترة من النشاط المكثّف لخلايا المخ، فيتم تحسين الوصلات وضبطها وتمديدها، وتحسُّن حالة التواصل تلك يترتب عليها تسارع فى نمو المخ. إن وزن المخ ساعة الولادة يعادل ٢٥ بالمائة من وزنه فى حالة البلوغ، و٥٠ بالمائة بعد ستة أشهر منه، و٧٥ بعد عامين ونصف، و٩٠ بالمائة بعد خمس سنوات.

تصوُّر أولى للعالم

أظهرت الدراسات أن الطفل يستجيب بشكل إيجابى بعد الولادة مباشرة

وخصوصًا للأصوات البشرية، فبعد إبطاء عرض فيلم لطفل حديث الولادة ودراسته لقطة بعد لقطة، ظهرت من جانب الطفل إيماءات ضئيلة تتزامن مع نبرات ومقاطع صوتية خاصة يصدرها الوالدان، أما الأصوات غير البشرية فلا يصاحبها استجابات مشابهة، هذا يعنى أن ثمة مهارات لغوية يتم تعلمها داخل الرحم، إن سماع الجنين لنبض قلب أمِّه أثناء فترة الرحم، يجعله مميزًا لهذا الصوت، ويجعل لهذا الصوت أثرًا مسكنًا للطفل.

إن بحثًا لتوم بور فى جامعة أدنبرة عن الإدراك الحسى للطفل - أظهر أن الطفل يعاين منذ الولادة عالماً ثلاثى الأبعاد، فباستخدام عدسات استقطاب ضوئى لخلق صور مختلفة أمام العينين اليمنى واليسرى، استطاع خلق خداع بصرى أن يوهم بوجود أشياء صلبة أمام عينى الطفل، فاكتشف بور أن الأطفال - وحتى حديثى الولادة منهم - يقومون بمد أيديهم نحو هذا الشىء الظاهر أمامهم، وحين يجدون أن أيديهم قد انغلقت على فراغ يبدءون فى البكاء، وهذا يوضح أن الطفل بمجرد ولادته يكون لديه تصوُّر بأن الأشياء المرئية محسوسة، وهذا يشير إلى وجود وحدة بين حواس البصر واللمس.

الإبصار والصوت

أظهرت تجارب أخرى أجريت فى أدنبرة أنَّ البصر يتكامل أيضًا مع الصوت، فحديث الولادة يدير رأسه ناحية الصوت، ولصوت أمّه بالخصوص، وأثبتت الأبحاث أيضًا أن الطفل يولد بالفطرة قادرًا على تمييز الروائح سواء كانت كريهة أو طيبة فيدير رأسه أو ينأى به حسب الحال.

ويمكن أيضًا لحديث الولادة أن يميز الوجه البشرى، فقد قام روبرت فرانتز الباحث فى جامعة ويسترن ريزيرف بولاية كليفلاند - بتخيير أطفال يبلغون من العمر يومًا واحدًا بين النظر إلى صورة لوجه إنسان، أو لعين فيل، أو لجريدة، أو لدوائر ملونة؛ فوجد أن معظمهم قد فضَّل النظر لصورة الوجه البشرى على النظر للأشياء الأخرى، وقد أجرى مارك جونسون - من جامعة كارينجى ميلون - اختبارات مشابهة

على أطفال لم يتجاوز عمرهم الدقائق العشر، ولاحظ تفضيل الأطفال للنظر إلى صور الأوجه الآدمية على النظر إلى صور لأشكال بيضاوية فارغة أو صور لوجوه مشوهة الملامح، وهذا يشير ـ وفقاً لجونسون ـ إلى أن البشر يولدون بنموذج مجهَّز لصورة الوجه الذى يؤمِّن لنا الطعام والدفء والحماية.

إن الأطفال الذين يوجه لهم الحديث كبشر عاديين، بدلاً من مجرد المعابثة الصوتية، تكون لديهم فرصة أكبر لالتقاط اللغة، إن بيئة ثرية مبكرة ـ يقوم بها أحد الوالدين أو كلاهما باستهداف مقصود للخبرة الحسية لأطفالهم ـ تؤدى لتسريع وتحسين تطورهم، ففى عام ١٩٥٢ وجد أرون ستيرن أنَّ بإمكان ابنته إيديث الإفادة من بيئة محفزة بشكل مقصود، فمنذ ولادتها بدأ يحدثها قدر الإمكان (بغير كلام مداعبة الأطفال)، ويعزف لها موسيقى كلاسيكية، ويعرض لها البطاقات المتعاقبة العرض وعليها أرقام وحيوانات، ولقد اتَّبع عدد لا يحصى من الآباء هذا الأسلوب محققين نتائج إيجابية للغاية.

العوارض المنحدرة والسلالم والعجلات

وللتأكيد على أثر البيئة الثرية فى نمو المخ، عمد مارك روزنويج ـ الباحث بجامعة كاليفورنيا فى بيركلى ـ إلى تربية مجموعة فئران حديثة الولادة فى أقفاص مليئة بالعوارض المنزلقة، والسلالم، والعجلات، والأنفاق وغير ذلك من المحفزات، وقام بوضع مجموعة أخرى مماثلة فى أقفاص فارغة، وبعد ١٠٥ أيام تمَّ فحص أمخاخ المجموعتين، فأظهر زيادة فى نمو الوصلات المخية للمجموعة التى ربيت فى بيئة ثرية، على عكس المجموعة الأخرى، فقد وُجدت أيضًا زيادة بمقدار ١٥بالمائة فى عدد الخلايا، واتساع فى حجم العصيبات بمقدار ١٥ بالمائة، وزيادة أخرى قد تكون هى الأهم فى عدد الوصلات العصبية بين العصيبّات.

إن الإيمان الراسخ بوجود هيكل معرفى فطرى يولد به الطفل، والذى تتبناه معظم الأبحاث التى تتعلق بنمو الطفل ـ لا تقتصر هذه المعرفة على الرياضيات والفيزياء فحسب، بل يشمل فيها المهارات الإدراكية أيضًا، والمجهول فقط هو الفترة الذى يجرى فيه تثبيت هذا الهيكل المعرفى،

فمنذ عام ١٩٨٨، وحين تمَّ اختراع جهاز متعدد الأقطاب الكهربية فى معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا - أصبح من الممكن مراقبة وقياس خلايا فى أمخاخ أجنة الثدييات وهى تطلق نبضات نحو بعضها البعض صانعة بذلك وصلات فيما بينها، ومحسنة ومكيفة لها، وذلك خلال فترة حمل الجنين، وقد خلص البحث الذى تابع هذا النشاط العصبى إلى ترجيح نمو الوصلات العصبية خلال "دفقات النمو المخيّة"، على كونها مخزَّنة فى النظام الجينى للطفل. إن افتراض الحاجة لتشكيل ملايين الوصلات داخل المخ، يقضى - حسب النظرية السابقة - بقلة المعلومات التى تكون مخزنة بالنظام الجينى، ويفترض ذلك أيضًا أن الجينوم البشرى يبدأ تكوينه أثناء الحمل، ويستكمل فى فترة الطفولة.

الفطرة فى مقابل التنشئة

ما سبق ذكره فرض علمى حديث نسبيًّا، ويحتاج هذا الفرض لكثير من العمل من أجل تطويره ونشره، وسوف يمثِّل رؤية جديدة وحيوية فى الجدل الدائر حول ما هو فطرى، وما هو مكتسب بالتنشئة.

فى هذا المجال من البحث الملىء بالنظريات، والدراسات، والاستنتاجات، تظل كشوف الإمكانات المحتملة من توفير المحفزات المناسبة للأطفال مشجعة للآباء، فالدور الحيوى الذى تفترضه هذه الرؤية للتنشئة يمنح الآباء فرصة لمساعدة أبنائهم قدر الإمكان، وبأى طريقة يرونها مناسبة وممكنة.

وسواء كانت قدرات وإمكانات أطفالنا الذهنية نتاجًا لبرمجة جينية أو نتاجًا لوصلات بينية تتم بين الخلايا العصبية أثناء فترة الحمل والشهور الدقيقة التالية له، فإن إدراكنا لهذه الإمكانيات والقدرات فى ازدياد، وأيًّا ما كانت الطرق التى سيتَّبعها الوالدان؛ لتشجيع وتنمية قدرات أولادهم الذهنية، فهناك نقطتان أساسيتان ينبغى أخذهما فى الاعتبار!

أولاً: لابد من مراقبة حالة الاستمرارية، فالطفل الذى يفوق أقرانه فى تطور قدراته، ربما يميل لكبح نفسه عمدًا تحاشيًا للظهور بشكل مختلف، أو تحاشيًا لغيرة زملائه.

ثانياً: لابد من الاحترام الكامل لرغبات الطفل واهتماماته، فمع

بذل الكثير من الوقت والعاطفة والتمنِّى، يتوجب على الوالدين ألا يبالغا فى السيطرة على طريقة "قطف ثمار جهودهما"، فالهدف الأساسى هو تحقيق سعادة الطفل وإشباع رغباته، أما سعادة الأبوين فتكمن فى الاشتراك بفاعلية فى هذا الإنجاز.

أوقف المؤقت

الوقت المستغرق:..............دقائق

بعد ذلك قم بحساب سرعة قراءتك بعدد الكلمات فى الدقيقة الواحدة (ك ف د)، وذلك بقسمة عدد الكلمات فى النص (وهى١٢٥٦ كلمة) على الوقت الذى استغرقته فى القراءة.

الصيغة الرياضية لحساب السرعة:

$$\text{عدد الكلمات فى الدقيقة} = \frac{\text{عدد الكلمات}}{\text{الوقت}}$$

حين تنهى الحساب، سجِّل الناتج فى الفراغ الموجود أسفل الفقرة، وسجِّله فى الرسم البيانى لرصد التقدم، وجدول رصد التقدم الموجود بصفحتى ٢٨٣ ـ ٢٨٤.

عدد الكلمات فى الدقيقة:.............

اختبار الذات رقم ٥: الفهم

١ المخ البشرى:

(أ) يكون القدر الضرورى للخلايا عند الولادة

(ب) يكون القدر الضرورى للخلايا بعد الولادة مباشرة

(ج) يكون القدر الضرورى للخلايا بعد الولادة بشهر

(د) يكون القدر الضرورى للخلايا بعد الميلاد بسنتين

٢ تبدأ دفقات النمو المخية الأولى:
(أ) عند الحمل
(ب) بعد الحمل بثمانية أسابيع
(ج) بعد الحمل بشهرين
(د) بعد الميلاد بشهر

٣ تبدأ الدفقة الثانية من نمو المخ:
(أ) بعد الحمل بثمانية أسابيع
(ب) بعد الحمل بعشرة أسابيع
(ج) قبل عشرة أسابيع من الولادة
(د) قبل أربعة أسابيع من الولادة

٤ يزن المخ البشرى عند الولادة:
(أ) ١٠بالمائة
(ب) ١٥بالمائة
(ج) ٢٥بالمائة
(د) ٤٠ بالمائة من وزنه عند البلوغ

٥ وبعد ستة أشهر يزن المخ:
(أ) ٢٥ بالمائة
(ب) ٤٠ بالمائة
(ج) ٥٠ بالمائة
(د) ٧٥ بالمائة من وزنه عند البلوغ

٦ وبعد سنتين ونصف السنة يبلغ وزنه:
(أ) ٥٠ بالمائة
(ب) ٧٥ بالمائة
(ج) ٨٠ بالمائة
(د) ٩٠ بالمائة من وزنه عند البلوغ

٧ وبعد خمس سنوات يزن:
(أ) ٨٥ بالمائة

(ب) ٩٠ بالمائة
(ج) ٩٥ بالمائة
(د) ١٠٠ بالمائة من وزنه عند البلوغ

٨ يمكن للوليد التفاعل بشكل إيجابى وخصوصًا للصوت البشرى بعد أول يوم من الولادة. صواب/خطأ

٩ يظهر البحث الذى أجراه توم بور بجامعة أدنبرة عن إدراك الطفل أنه:
(أ) لا يرى سوى صور ضبابية
(ب) يركز مباشرة نحو والدته
(ج) يستطيع سماع الصوت بشكل جيد
(د) يعاين مباشرة عالماً ثلاثى الأبعاد

١٠ أظهرت تجارب أخرى أجريت فى أدنبرة أن الرؤية والصوت يتكاملان أيضًا، وخصوصًا ....

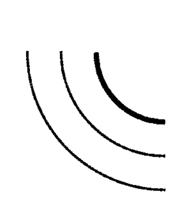
١١ اكتشف روبرت فرانتز ومارك جونسون أن حديث الولادة يظهر تفضيلاً لصورة:
(أ) والدته
(ب) الدوائر الملونة
(ج) الأوجه
(د) الحيوانات

١٢ الطفل الذى يتعرض للمناغاة أعظم فرصة فى اكتساب اللغة. صواب/خطأ

١٣ أظهرت تجارب روزيونج مع الفئران أن المجموعة التى ربيت فى بيئة ثرية:
(أ) لها أمخاخ أصغر
(ب) تنمو بدنيًّا على نحو أضخم
(ج) لا توجد تغييرات بأمخاخها
(د) لديها وصلات أكثر بين الخلايا العصبية لأمخاخها

١٤ تنمو الوصلات العصبية فى مخ الطفل:
(أ) خلال "الدفقات المخية".
(ب) قبل الولادة
(ج) عبر المستودعات التخزينية للجينات
(د) خلال العامين الأولين

١٥ ينبغى أن يكون الهم الأول للوالدين:
(أ) تنشئة عبقرية
(ب) توفير تعليم أكاديمى جيد
(ج) سعادة الطفل وإشباعه
(د) عدم التدخل فى التطور الطبيعى للطفل

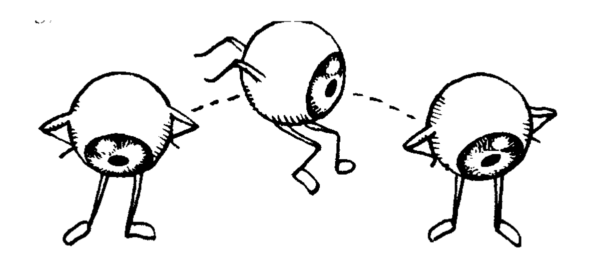


تحقق من صواب إجاباتك فى صفحة ٢٨١.
ثم اقسم درجتك على ١٥ واضربها فى١٠٠ لكى تحسب نسبة فهمك.

درجة الفهم..................من ١٥

.... ٪

والآن قم بإدراج درجتك فى رسم بيان التقدم وجدول التقدم صفحتى ٢٦٣، ٢٦٤.



توطئة

ها أنت قد أتممت القسم الأول من الكتاب، وتسلَّحت بأدق المعلومات عن المدى الهائل لقدرات وتعقيد عينيك، وبآليات الاستفادة القصوى من عينيك ومخك، فأظنك الآن مؤهلاً للخوض فى مواطن الإشكاليات الأساسية للقراءة وهى: فقدان التركيز، وافتقاد الفهم، وأعراض أخرى متنوعة تسمى خطأً فى العادة باسم "صعوبات التعلُّم".

القسم الثالث



التركيز والفهم الفائقان



مشكلات القراءة الشائعة

التمتمة، الإشارة بالإصبع، الارتداد، القفز الخلفى

إطلالة عامة

- مشكلات القراءة
- مشكلات التعلُّم
- ملخص
- مهام مفيدة

متى تمت مواجهة المشكلة، وتحليلها، وفهمها، تحولت إلى مركز طاقة إيجابى لخلق الحلول.

يناقش هذا الفصل عددًا من مشكلات القراءة الأكثر تواترًا؛ كالتمتمة، الإشارة بالإصبع، الارتداد، والقفز الخلفى، وتلك هى العوائق الكبرى أمام القراءة الناجحة، لكن مناهج جديدة اعتمدت على أبحاث تتعلق بوظائف المخ والعينين وعلاقتهما ببعضهما - قُدِّمت لتصحيح كثير مما كتب عن هذه المشكلات، بالإضافة لذلك يعالج هذا الفصل أكثر "صعوبات التعلم" شيوعًا؛ مثل خلل القراءة، وتشتت الانتباه.

صعوبات القراءة

التمتمة

التمتمة من المشكلات الشائعة، وهى الميل إلى ملء الفم بالكلمات المقروءة؛ والسبب فيها طريقة تعلمنا للقراءة فى الصغر: وهى فى العادة الطريقة السماعية، أو طريقة انظر ثم اقرأ، وقد عرضت الطريقتان فى الفصل الثانى.

والحقيقة أن كل كتاب أو منهج دراسى وضع فى القراءة السريعة اعتبر التمتمة أحد أضخم العوائق أمام تحسين سرعة القراءة والتى لابد من تجاوزها.

إلا أنه من الممكن فى حقيقة الأمر الاستفادة من التمتمة، فلا شك أنها تعوق القارئ فى بعض الظروف، وخصوصًا إذا كان يعتمد عليها كسبيل للفهم، لكن هذا ليس أساسيًّا، فكلمة التمتمة بهذا المعنى لا يمكن ولا ينبغى الاستغناء عنها تمامًا، وحين نفهم ذلك يصبح من الممكن تناول المشكلة من المنظور الصحيح، وصولاً إلى عادات قراءة أكثر قبولاً، إن أولئك الذين ينصحون بنبذ التمتمة بشكل كامل، غالبًا ما يصابون باليأس وفقدان متعة القراءة بعد أسابيع من محاولة تحقيق المحال.

إن المدخل المناسب لهذه المشكلة هى القبول بأنه رغم إلحاحها على البقاء، إلا أن من الممكن دفعها بعيدًا فى منطقة "شبه اللاوعى"، وبعبارة أخرى فإنه فى الوقت الذى لا يمكننا فيه محو هذه العادة بالكلية، فإن من الممكن تقليل الاعتماد عليها، هذا يعنى أنه لا ينبغى عليك القلق حين تدرك فى ساعة ما أنك تمارس تلك العادة؛ وذلك لأنها عادة كونية، أما ما يجب عليك فعله فهو التقليل من اعتمادك عليها كسبيل للفهم التام.

أما الوجه الإيجابى لهذه العادة فهو إمكانية استخدامك لها كمساعد لتذكر ما قمت بقراءته، ومع تمكُّنك بالممارسة من الاعتماد على عادة التمتمة، يصبح بإمكانك الزيادة من ممارستها حين تقرأ كلمات أو مفاهيم مهمة (الصياح بها داخليًّا)، مما يجعل هذه المعلومات أكثر ثباتاً من غيرها.

فضلاً عن ذلك، فإن مما يعينك على أن تقتنع بأن التمتمة ليست عملية إبطاء وتثاقل بالضرورة، فمن الممكن لعقلك أن يتمتم بألفى كلمة

فى الدقيقة، وبالفعل هناك عدد من الناس يمكنهم التحدث بما يجاوز ألف كلمة فى الدقيقة، فاقلق إن كان ذلك ما تريد، حين تصل لهذه السرعات.

الإشارة بالإصبع

جرت العادة على اعتبار الإشارة بالإصبع إحدى مشكلات القراءة؛ بسبب الاعتقاد الخاطئ بأنها تقلل من سرعة القراءة، وقد أدركت الآن من خلال قراءة الفصول السادس، والسابع، والثامن ـ أنَّ الإشارة بالإصبع تعد طريقة ممتازة للمحافظة على الانتباه والتركيز، لكن العيب الوحيد فى هذه الطريقة هو أن حجم الإصبع واليد يحجبان الرؤية، فالمشكلة إذن تستدعى حلاً وهو استخدام مرشد بصرى رفيع لجعل هذه العادة آلية ممتازة للقراءة السريعة.

الارتداد والقفز الخلفى

هما متشابهان لكن بينهما اختلافًا، فالارتداد عودة مقصودة للكلمات، أو العبارات، أو الفقرات التى تعتقد أنك فوتَّ فهمها أو أسأته، إن العديد من القرَّاء يرى وجوب العودة لضمان ضبط الفهم، أما القفز الخلفى فهو نوع من التقلص البصرى اللاإرادى، إنه ارتداد خلفى لاإرادى للكلمات أو العبارات التى قرئت أخيرًا، إنك فى الغالب الأعم لا تدرك أنك تقوم بالقفز الخلفى.

وكما أوضحنا فى الفصل الرابع حول حركات العين، فإن الارتداد والقفز الخلفى يضافان لعدد نقاط الثبات التى تتم فى السطر الواحد، مبطئين بذلك من سرعة القراءة، وكلتا العادتين غير ضرورية فى الغالب، فالقراء الذين يرون حاجة ماسة للرجوع لكلمات أو مقاطع معينة لفهمها ـ لا يحدثون تغييرًا ملحوظًا فى مستويات فهمهم مقارنة بالحالات التى لم يُسْمَح لهم فيها بممارسة هاتين العادتين، فالأمر إذن لا يتعلق بالفهم بقدر ما يتعلق بالثقة فى قدرات العقل.

وطريق التخلص من هاتين العادتين ذو شعبتين؛ أولهما: أن عليك أن تعوِّد نفسك على عدم إعادة قراءة المقاطع التى تظن أنك قد فوتَّ فهمها،

وثانيهما: أن عليك زيادة سرعتك تدريجيًّا، محاولاً الحفاظ على إيقاع حركة عينيك، فالسرعة والإيقاع الثابت سيجعلان من الصعب الوقوع فى القفز الخلفى والارتداد، فى الوقت الذى سيحسنان فيه من فهمك.

والآن ربما لم تعد هذه الإشكالات ـ أى التمتمة، والإشارة بالإصبع، والارتداد والقفز الخلفى ـ عوائق ضخمة كما يظن البعض، فهى مجرد عادات يمكن تعديلها، بل والاستفادة منها فى أحايين كثيرة.

صعوبات التعلم

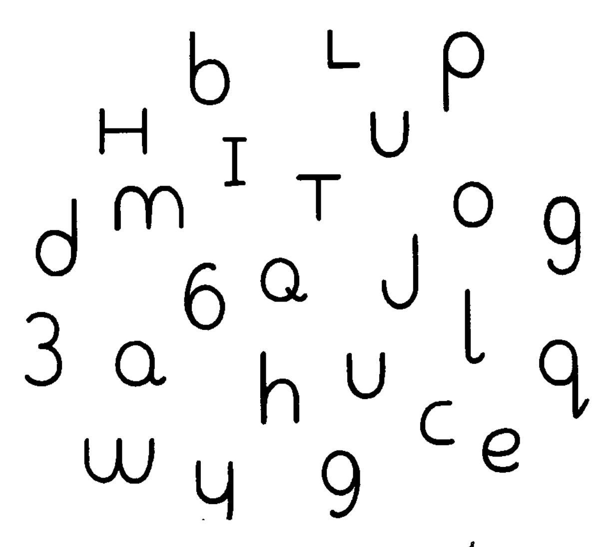
خلل القراءة

يطلق هذا المصطلح بشكل عام على الشخص الذى لديه صعوبة فى تفسير الحروف الأبجدية، وبالتالى فى قراءة الكلمات، فهؤلاء غالبًا ما يستوعبون الحروف بشكل معكوس، فتكون النتيجة كتابة غير صحيحة، فى بعض المدارس، وبعض المناطق التعليمية يصنف أكثر من ٢٠ بالمائة من الطلاب فى دائرة الإصابة بهذا "العجز التعليمى".

ومن خلال خبرتى الشخصية وجدت أن معظم من قابلت من هؤلاء ليس لديهم هذا العجز فى واقع الأمر، إنهم ببساطة تعرضوا للتعثر فى إحدى مراحل تعلُّم القراءة المبكرة المتعددة، ولم يتسن لهم قط الخروج من عثرتهم تلك.

ولكى تدرك كم هو سهل السقوط فى المراحل الأولى، تخيَّل أنك من المريخ، وقد هبطت لتوك إلى الأرض، وأخبرك بعضهم على عجل أن لدى هذه الكائنات الفضائية سلسلة من الأشكال العشوائية التى يؤلفون منها كلمات، وما يزيد الأمر صعوبة أن العديد من هذه الأشكال متشابهة إلى مدى بعيد (انظر الشكل ١٢).

(ولكى تدرك مدى صعوبة المهمة، جرِّب التدريب التالى، أشر بشكل سريع نحو كل من الأشكال المختلفة، متحولاً من واحد إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، مسميًّا إياها بشكل صحيح أثناء مرورك، سيجد معظم الناس أنهم عاجلاً أو آجلاً سوف يزلِّون فى أحد الحروف).



الشكل ١٢ يظهر صعوبة تعلُّم الأشكال التى ينتج عنها التشخيص الخاطئ بإصابة القارئ المبتدئ بعلة خلل القراءة، انظر أعلى الشكل.

لتعد الآن لدور الرجل المريخى، وقد أخبرت بأسماء تلك المخربشات، وطلب منك كتابة كلمة "god"، ستبحث فى خزائن ذاكرتك، وستذكر على نحو ضبابى أن الحروف الثلاثة تحوى فى تشكيلها دائرة ما، فتكتب ثلاث دوائر"٠٠٠"، ثم تذكر على نحو ضبابى أيضًا أنه ربما كان هناك خط يتجه لأعلى وآخر لأسفل فى تشكيل هذه الحروف، وعلى هذا ترسم خطًّا لأعلى على الجانب الأيمن من الدائرة الأولى، وترسم آخر لأسفل على الجانب الأيمن من الدائرة الأخيرة، ثم تقوم بإلقاء ورقة إجابتك وأنت على يقين كامل من أنك على صواب بشكل شبه كامل إن لم يكن بشكل كامل، فلا تلق سوى التحية وإقرار بأنك ـ فى الغالب ـ مصاب بخلل فى القراءة، أو قد توصف حالتك بشكل أشد قسوة على اعتبار أن لديك شكلاً مصغراً من حالات التلف الدماغى، هذا التشخيص لابد أنه سيزيد من حالة التوتر العقلى لديك، مما يزيد من احتمالية تكرارك للخطأ فى المحاولة التالية.

هذا هو السيناريو الذى حدث لمعظم من وصفوا بأن لديهم خللاً دماغيًّا فى القراءة، فهم فى البداية لا يُمنحون الأدوات اللازمة للتذكر،

والتى تسمى التجميع والصورة، وهى أدوات تمكِّنهم من تذكر أسماء الحروف بسهولة، وقد وافق خطؤهم الأول هذا تعريف خلل القراءة فصُنِّفوا خطأً من المصابين به، ودخلوا بذلك إلى منزلق سار بهم إلى الأسوأ خلال تقدُّمهم فى المراحل التعليمية المتتالية.

وفى أغلب الأحيان يحاول من يصنف هذا التصنيف أن يقرأ بشكل أكثر بطئاً وعناية؛ لكى يحصل على فهم أفضل، وبهذا يزيد الأمر سوءًا عن غير قصد، (انظر الفصل الرابع، صفحة ٤١).

إن كنت ممن شُخِّصت حالتهم من قبل كأحد المصابين بخلل القراءة، فإليك هذه القصص الثلاث المختصرة التى تمنحك بعض الأمل:

القصة الأول لفتاة فى السادسة عشرة من عمرها، طالبة فى المدرسة الإسكندينافية فى بروكسل، كانت تحضر دورة فى أحد مراكز بوزان عن الخرائط الذهنية والتعلُّم، وقد أبلت بلاءً حسنًا فى اليوم الأول، وفى صباح اليوم التالى أتت للمعلم وطلبت إعفاءها من المحاضرة الصباحية؛ لأن موضوعها كان القراءة السريعة وهى لا تستطيع القراءة بشكل جيد لأنها مصابة "بخلل القراءة"، فقام المعلم بتشجيعها على المحاولة، وقد فعلت، فماذا كانت النتيجة؟ لقد تقدَّمت من سرعة ١٠٠ كلمة فى الدقيقة مع فهم ضعيف، لتصل فى نهاية اليوم إلى سرعة ٦٠٠ كلمة فى الدقيقة مع نسبة فهم تصل إلى ٧٠ بالمائة.

القصة الثانية هى لمعدَّة نصوص أدبية كانت تصف سنوات دراستها بالجحيم، فقد انهارت تمامًا بعد الفشل فى تعلُّم القراءة بشكل سليم فى المدرسة؛ لأنها كانت تحب القراءة والأدب، ولأنها ذات عقلية مثابرة، تصدَّت لواجبات القراءة، باذلةً ساعات إضافية من العمل بسرعة أقل من قريناتها أربع مرات.

كان حلمها الدائم هو أن تصبح محررة نصوص أدبية، وهى الوظيفة التى تمكَّنت من الحصول عليها فى نهاية الأمر، إلا أنها كانت على وشك الانهيار بعد ستة أشهر؛ لأنها كانت مضطرة ليس لقضاء النهار كله فى العمل، بل وقضاء معظم أجزاء الليل فيه كذلك؛ لكى تستطيع ملاحقة كم مواد القراءة المطلوب منها.

وكالفتاة الإسكندينافية، بدأت بسرعة ١٠٠كلمة فى الدقيقة مع معدل

فهم ضعيف، وقد أخفت قصتها خلال فترة الدورة الدراسية، وفى نهاية آخر اختبار للقراءة، ازدادت سرعتها إلى ٧٠٠ كلمة فى الدقيقة مع فهم جيد، وفور إتمامها لحساب سرعتها قامت وروت حكايتها، ظنَّ الجميع أنها كانت فى حالة من الابتهاج، لكنها كانت فى ارتباك يغلفها من رأسها إلى قدميها.

وقد فسرت السر فى ذلك بأنها ظلت طوال حياتها تخجل من انعدام كفاءتها وقدرتها، وقد اختفى كل هذا العجز بشكل مفاجئ، وأنَّ هذا أمر يستحق الاحتفال به.

إلا أنها فى الوقت نفسه كانت تشعر بسخط شديد تجاه سنوات عمرها المهدرة، وتجاه حياتها التى قضتها فى شعور بالمذلة، ولإدراكها المفاجئ أن ارتباطها بخلل القراءة قد أساء إليها، وجعلها تبقى فى سجن عقلى، ولم يكن ذلك كله ضروريًّا أبدًا.

وكانت النهاية السعيدة للقصة بعودتها لعملها، وتمكُّنها من إتمام الأعمال الموكلة إليها فى وقت أقل من ساعات العمل الطبيعية.

القصة الثالثة والأخيرة هى لكيم، وهى مديرة فى مجلس جامعة تكساس الطبية، كانت تحضر دورة دراسية فى القراءة السريعة والخرائط الذهنية، وكانت تشرف عليها فاندا نورث ـ فذكرت فى بداية الدورة أنها عانت من خلل شديد فى القدرة على القراءة، وأنها لن تستطيع ـ على الأرجح ـ أن تتم العديد من مناهج الدورة، وقد بدأت بسرعة مقدارها ١٢٠ كلمة فى الدقيقة مع نسبة فهم ضعيفة جدًّا.

إلا أن كيم ثابرت ونجحت، ووصلت إلى سرعة كبيرة قدرها ٧٥٠ كلمة فى الدقيقة مع نسبة فهم ممتازة بعد نهاية يومين من الدورة، وكانت الدورة تضم أيضًا جزءًا خاصًا بمهارات الإلقاء، وطلب من كل عضو أن يلقى كلمة موجزة فى الحفل الختامى للدورة.

وقد غادرت كيم الغرفة لكى تعد كلمتها.

وبعد دقائق معدودة عادت، وقد تغطت ببطاقات ملأتها بكلمات مثل "غبية"، "بطيئة"، "بكماء"، "متراجعة"، "عاجزة عن القراءة"، "فاشلة"، "حمقاء"، وبدأت فى بطء تزيل الواحدة تلو الأخرى، مقلّدة طريقة العرض البطىء فتزيل كل بطاقة عن نفسها بتجهم، ثم تتهلل وهى

تبتعد عنها، وهكذا كانت كلمتها فاصلاً من الصمت التام.

ولم يبق فى القاعة حينها عين لم تنخرط فى البكاء.

وكما قلت، فإن معظم من توصف مشكلتهم بأنها خلل فى القراءة، ليست لديهم تلك المشكلة على الإطلاق، وحتى إن كانوا كذلك، فإن الحل الأساسى لمشكلتهم هى نفس الحلول التى نقدمها للقرَّاء العاديين؛ استخدام مرشد بصرى، والزيادة المتدرجة للسرعة، والهروب من التراكيب اللغوية للجمل إلى الخرائط الذهنية؛ كأداة لتدوين الملاحظات والتفكير، فحتى وقت تأليف هذا الكتاب لم أجد أنا أو أى من أساتذتى أى شخص اعتبر مصاباً بخلل القراءة ـ بالصواب كان ذلك أم بالخطأ ـ بشكل يمنعه من تحسين سرعة قراءته ومقدار فهمه إلى مستويات عليا.

تشتت الانتباه وفرط النشاط

يدور جدل كبير حول مشكلة تشتت الانتباه وفرط النشاط.

هناك إحصائية مفزعة تؤكد أن فى أمريكا وحدها أكثر من ثلاثة ملايين طفل ـ قد شُخصت حالاتهم وأن لديهم هذا العرض على نحو خطير حتى أنهم يتناولون عقار الريتالين.

ويشتد الجدل حول ما إذا كان هذا العرض مرضًا طبيًّا تام التحديد، أو أنه تشخيص تم تعميمه على نحو خطير من قبل أطباء جهلاء، أو أنه غطاء يلجأ إليه المعلمون للمداراة على عجزهم عن الحفاظ على انتباه الطفل، وما إذا كان الريتالين عقاراً مذهلاً أو مجرد عقار لتطبيع وشل وتخدير أطفال نشطين ومبدعين فى الأساس؛ ليكونوا أشكالاً للالتزام الاجتماعى المخدر.

وربما تكون المعلومات التالية مساعدًا لك فى الخلوص إلى استنتاجات نهائية فى هذه الإشكالية.

إن خلل تشتت الانتباه وفرط النشاط قد عرفته الجمعية الأمريكية للطب النفسى وغيرها ـ باعتباره مرضًا يمكن تصنيفه إذا وافق الفرد ثمانية معايير أو أكثر مما يلى:

١ لا يستطيع الجلوس إذا طلب منه ذلك.

٢ أن يسهل تشتيت انتباهه بباعث خارجى.

٣ أن يجد صعوبة فى التركيز على مهمة، أو لعبة، أو نشاط واحد.
٤ أن يتكرر لديه بدء عمل جديد قبل الانتهاء من العمل السابق (من الجدير بالذكر أن ليوناردو دا فينشى الذى يعد أعظم عباقرة التاريخ على الإطلاق كان متهما بهذا الخلل!).
٥ التململ والتلوى (أو الشعور بعدم الراحة على المستوى الذهنى).
٦ ألا يستطيع (أو ألا يرغب فى) انتظار أدوار الآخرين أثناء القيام بأنشطة جماعية.
٧ أن يقاطع السائل بالإجابة قبل أن يتم سؤاله.
٨ أن يكون لديه مشكلة فى أداء المهام الروتينية أو متابعة عمله.
٩ حبه لإحداث ضوضاء أثناء لعبه.
١٠ أن يقاطع الآخرين بشكل غير مناسب.
١١ أن يتحدث بشكل مندفع أو زائد على الحد.
١٢ ألا يبدو منصتًا لمعلمه حين يحادثه.
١٣ أن يقفز بشكل عفوى أثناء أنشطة بدنية خطيرة.
١٤ فقدانه المتكرر للأشياء الضرورية لإتمام مشاريع العمل المدرسية (مثل أقلام الرصاص، والأدوات، والأوراق).

لابد لهذه الأشكال من السلوك أن تبدأ قبل سن السابعة، وبمعدل تكرار يفوق معدل حدوثها عند الشخص العادى فى نفس السن.

هذا يعنى أن نصف عدد السكان أظهروا أنماطًا كهذه من السلوك وبمعدل أعلى من المتوسط، فهل يعنى ذلك أنهم جميعًا يعانون من هذا الخلل؟!

وهناك حالتان شهيرتان تستحقان الذكر فى هذا المقام.

كانت الفتاة الصغيرة مارى لو ريتون طفلة مفرطة النشاط، حتى أن والديها نُصِحا بإخضاعها لبرنامج علاج بالعقاقير المخدرة، والتى ستقلِّل كثيرًا من نشاطها البدنى الزائد، ولحسن الحظ كان لوالديها رأى آخر، وطلبا أن تجد المدرسة سبلاً لاستغلال طاقتها الزائدة بشكل أكثر مناسبة، وبعد ذلك بثلاث عشرة سنة اشتهرت مارى لو فى العالم كله بحماسها الذى لا يحده حد، حين فازت بسهولة بالميدالية الذهبية فى مسابقة الجمباز للسيدات فى أولمبياد لوس أنجلوس.

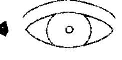
وقبل سنوات قلائل من تجربة مارى لو وصعوبات سنوات دراستها الأولى، كان هناك غلام صغير يدعى دالى يعانى من المشكلات نفسها، وعلى النحو ذاته نُصح والداه بإخضاعه لبرنامج عقاقير مهدئة، وكما كان رفض والدى مارى لو، أصر والدا دالى أن ينخرط ولدهما فى جملة تدريبات وأنشطة تستوعب طاقته الزائدة، أثبت دالى الصغير أن شيئاً لا يمكن أن ينهكه، فاستنزف كل مدرسى التربية الرياضية الذين أتيحوا له، وقد أثمر ذلك على نحو رائع حين أصبح دالى ثمبسون بطل العالم والأولمبياد فى العشارى، وظل على القمة محطمًا كل الأرقام القياسية السابقة على مدار عشر سنوات.

وفى كتابه الرائع *Attention Deficit Disorder: A Different Perception* كان توم هارتمان واضحًا فى أن أغلب من ينسب إليهم هذا الخلل غير مصابين به، وقد رأى هارتمان أن المدارس قد أعدَّت "للفلاحين"؛ أولئك الذين يجلسون فى مقاعد الدراسة، ينظرون ويستمعون إلى المدرِّس فى انتباه، ويفعلون دائماً ما يؤمرون، وهذا الحال يعد تعذيبًا بشعًا "للصيادين" وهم أصحاب النشاط البدنى، أولئك المبدعون، التلقائيون، الساعون دومًا إلى مسح البيئة من حولهم والمتطلعون دومًا، مثل ليوناردو دا فينشى، للحدث المثير التالى.

سواء كنت تظن أنك مصاب بخلل القراءة أو فرط النشاط أم لا، فإنَّ هناك بعض المؤشرات العامة التى ستسمح لك بالتركيز والفهم على نحو أكثر سهولة (انظر الفصل ١٢).

ملخص

من الممكن معالجة كل مشكلات القراءة وصعوبات التعلم وتحسين الوضع معها، ففى معظم الأحيان يتم التغلب على كل المشكلات.



مهام مفيدة

١ استمر فى استخدام المرشد البصرى لمساعدتك على التقليص من الارتداد والقفز الخلفى.

٢ استخدم التمتمة كإحدى آليات الذاكرة.

٣ إن كنت ممن صنفوا بإصابتهم بخلل القراءة، أو النشاط المفرط، أو تشتت الانتباه، فتجاهل ذلك التصنيف!

٤ بصفتك شخصًا بالغًا، لا يجب عليك أن تصنِّف طفلاً على اعتباره مصاباً بخلل ما، فالأطفال غالباً ما تكون ردود أفعالهم قوية تجاه التصنيفات، وخصوصًا السلبى منها، وبشكل يفوق رد فعل البالغين؛ لأن التصريح بوجود خلل أو عجز لدى الطفل عادة ما يكون ضرره أكثر من نفعه.

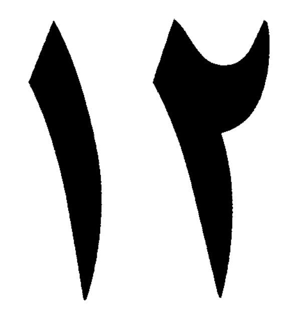
٥ كرر التدريبات البندولية بصفحتى ١٤١، ١٤٢.

توطئة

لما كان ضعف سرعة القراءة، وفقدان التركيز والفهم من أكبر مشكلات القراءة التى تواجه الناس فى أنحاء العالم، فإن الفصل التالى يمنحك طرائق لتحسين أدائك فيها.

تحسين

الانتباه وزيادة الفهم



إطلالة عامة

- أهمية أهداف القراءة
- ما أسباب ضعف الانتباه؟
- حصان الفهم الخاص بك
- ملخص
- مهام مفيدة

بعد التعرض لبعض مشكلات القراءة الرئيسية، أصبحنا جاهزين الآن لمناقشة أسباب ضعف الانتباه والفهم، ووضع سبل تؤدى لزيادتهما، وسوف أقدّم أيضا للمفهوم الجديد الذى يقول إن أحدًا ليست لديه مشكلة فى الانتباه!

إن القدرة على الاحتفاظ بالانتباه كانت هى العامل الأساسى الذى نسب إليه - كثير من العقول العظيمة فى العالم - النجاح الذى حققوه، إنك حين تتمكّن من هذه القدرة، تصبح العين والمخ كشعاع الليزر فى القدرة على الانتباه والاستيعاب، إن مدى قدرتك على فعل ذلك يراه الباحثون غير محدود.

أهمية أهداف القراءة

من الأمثلة اللافتة لواحد من العباقرة العظام الذين وظفوا قوى الانتباه الهائلة لديهم فى القراءة - الرئيس توماس جيفرسون، والذى اعتُبر أعظم عقلية شاملة أنجبتها الولايات المتحدة طوال تاريخها.

يقول البروفيسور روبرت زورن: "إن جيفرسون كان يؤمن بوجوب

التخطيط لقراءته ووضعها فى إطار خطة عمل محددة، محددًا أهدافًا خاصة من كل موضوع يغطيه بالقراءة، وألا يسمح لنفسه أبدًا بالانحراف عن الجدول الموضوع حتى تمام الهدف، وكانت مفاتيح الطريقة التى اتّبعها جيفرسون ومفاتيح قدرته على الانتباه التى لا تضاهى هى: لا للمشتتات، ولا لتبديد الوقت فى غفلات هنا وهناك، وقد آمن جيفرسون أيضًا بأن القارئ الجيد ينبغى عليه تحديد مقدار القراءة والهدف منها، سواء كان الهدف هو الحصول على معرفة محددة، أو إثراء العقل أو التسلية.

وقد قدَّم جيفرسون للقرَّاء النصيحة التالية: عليك أن تعلم أين أنت، وماذا تفعل، وكم الساعة الآن، وما إذا كنت ملاحقاً للجدول الموضوع أم لا، وإن كنت غير ملاحق له فكيف لك بالملاحقة؟

وكان جيفرسون يصف قراءته السريعة بأنها "هادئة دائمًا، بل مهيبة كدقات ساعة طويلة من خشب الماهوجنى"، وبذلك يكون جيفرسون قد ميَّز وتنبأ بتطورات القراءة الإيقاعية والطريقة البندولية!

وهذا الفصل سيتيح لك الاقتراب من مستويات التركيز والفهم الخيالية التى كانت لدى جيفرسون.

ما أسباب ضعف الانتباه؟

إن الأسباب العديدة لفقدان الانتباه أثناء القراءة تتضمن: صعوبة المفردات، وصعوبة مفهوم المادة المقروءة، وسرعة القراءة غير المناسبة، والقاعدة الذهنية غير الصحيحة، وسوء التنظيم، وفقدان الاهتمام، وفقدان الحافز.

صعوبات المفردات

حين تزيد من حجم المفردات لديك من خلال مطالعتك للمعلومات والتدريبات الموجودة فى الفصول ١٦، ١٧، ١٨ تكون قد وقفت على طريق حل مشكلة المفردات هذه، إنه إذا كانت المادة التى تقوم على قراءتها تواجهك باستمرار بمفردات لا يمكنك فهمها أو أنك تفهمها على نحو غير واضح تمامًا، فإن انتباهك سيسوء بشكل تدريجى؛ لأن الأفكار التى تحاول استيعابها يتخللها فجوات فى فهم النص، حيث إن التدفق السلس

للمعلومات والذى لا يعتريه خوف من سوء الفهم، أمر ضرورى فى القراءة الفعَّالة، إن تحليل المفردات وتدريباتها الواردة فى هذا الكتاب قد وضعت للتغلب على هذه المشكلة.

إذا صادفتك كلمة لا تفهمها أثناء القراءة، فما عليك سوى وضع خط تحتها ومواصلة القراءة.

عادة ما يفهم المعنى بقدر ما من سياق الجملة، وفيما بعد - فى نهاية الفصل - أو فى نهاية جزء القراءة اليومى، يمكنك القيام بجولة داخل قاموس للكشف عن كل الكلمات دفعة واحدة.

الصعوبة التصورية للنص

وهذه مشكلة ذات درجة أعلى قليلاً فى صعوبتها وإمكانية التغلب عليها، وعادة ما تظهر فى الكتب الأكاديمية، والسبيل الأمثل لتجاوزها هو تنويع القراءة مستخدمًا المعلومات التى ذكرناها بخصوص المرشد البصرى فى الفصل السادس، وفى الفصول التاسع والرابع عشر والخامس عشر من هذا الكتاب وفى كتاب استخدم عقلك - عرض واف؛ للتصفح، والمسح، وتركيب الفقرات، والاستعراض المسبق.

سرعة القراءة غير المناسبة

وهذه المشكلة غالبًا ما تكون نتاجًا للمنهج المدرسى، فحين يعطى الأطفال فى المدارس مادة للقراءة وتكون مهمة أو صعبة، يقال لهم اقرءوا هذا ببطء وعناية، وهذا المنهج التعليمى يؤدى إلى دائرة مفرغة؛ لأنه كلما زاد بطء القراءة قل الفهم، وهو الأمر الذى يجعل النص يبدو كأنه غير قابل للفهم، ويصل القارئ فى النهاية إلى نقطة الإحباط الكامل فيهجر النص فى يأس من فهمه.

إن كان لديك ضعف فى الانتباه والفهم، فتلك إذن هى مشكلتك، وعليك إذن بالتنويع فى سرعتك فى قراءة المواد الصعبة محاولاً زيادة السرعة بدلاً من الهبوط بها، وستجد على إثر ذلك تحسنًا كبيرًا، إنَّه من خلال تعلُّمك للقراءة السريعة، يصبح لديك إمكانية السيطرة والاختيار لمستوى السرعة الذى تراه مناسباً للمادة المقروءة، ولحاجتك

من القراءة، ولوقت قراءتك من النهار، ولمستوى الطاقة لديك، وللبيئة الداخلية والخارجية.

التوجُّه الذهنى غير المناسب

ويعنى هذا ببساطة ألا يكون عقلك فى غير الوجهة المثلى للمادة التى تحاول قراءتها، فربما ظللت منشغلاً مثلاً بجدل دار فى العمل، أو مناسبة اجتماعية فى الليلة المقبلة.

ما يتوجب عليك فعله هو أن "تنفض" العلائق غير الضرورية عن عقلك، وتتجه بشكل كامل ونشط إلى المادة التى تقرؤها، وربما أمكنك بعد حين أن تتوقف لحظات لاستجماع أفكارك بشكل مقصود، وأكثر الطرق فاعلية ـ فى عمل ذلك ـ هو وضع خريطة ذهنية سريعة لا تزيد على دقيقتين للموضوع الذى تدرسه؛ وذلك لاستجماع أفكارك، وتزويدك بتوجه ذهنى أكثر قوة وتواصلاً، ولسوف نعرض لمسألة التوجه الذهنى بمزيد من التفصيل فى الفصل التاسع عشر.

سوء التنظيم

وهى مشكلة أكثر شيوعًا مما يظن معظم الناس، إن الإقبال على قراءة كتاب يمثل معركة إرادة حقيقية، فالأمر يتطلب إعدادًا سريعًا لمكتب القراءة؛ كى تكتسب الدافع الكافى للجلوس والقراءة الفعلية، فحين يجلس معظمنا للقراءة ويبدأها، يبدأ فى اكتشاف ـ فجأة ـ أنه لا يملك القلم الرصاص، وكراسة الملاحظات، والنظارة، والعديد من أدواته الأخرى؛ مما يترتب عليه خرق حالة الانتباه من أجل استحضار هذه الأشياء.

والحل بسيط: قبل أن تجلس للقراءة تأكَّد من أن كل أدواتك التى سوف تحتاج إليها متاحة بين يديك (انظر الفصل الخامس).

فقدان الاهتمام

أما هذه فغالبًا ما يعانى منها الطلاب ومن يتلقون دورات دراسية خاصة، ونحن نفرد لها اهتمامًا خاصًا فى دورات القراءة التى نقدِّمها، وأولى خطوات الحل هى مراجعة النقاط التى سبقت مناقشتها فى هذا الفصل؛

لأن فقدان الاهتمام غالبًا ما يكون مرتبطًا بمشاكل أخرى، فسيكون من الصعب مثلاً المحافظة على درجة اهتمامك إذا واصلت المفردات الغامضة مقاطعة فهمك، أو هاجمت أفكار أخرى عقلك، أو غابت أدوات القراءة الأساسية عن مكتبك.

فإذا ما وجدت أنك تغلَّبت على كل تلك المشكلات، وظل اهتمامك على غير المستوى المطلوب، توجَّب عليك إذن البحث فى توجهك الشخصى نحو المادة المقروءة.

تأكَّد أولاً من نسبة الآلية المستخدمة فى القراءة (انظر موضوع الدراسة العضوية لآلية الخرائط الذهنية فى الفصل ١٩).

وإذا فشل ذلك، يمكنك تجربة منهج "النقد اللاذع"، فبدلاً من القراءة الطبيعية للنص، اغضب عليه بسبب دفعه للمشكلات فى طريقك، وحاول تحليل هذه المشكلات بشكل شامل، موجهًا انتباهك إلى النقاط السلبية، بهذا ستجد أنك قد أصبحت مهتمًا فعلاً بالنص، على النحو الذى تهتم فيه بحديث شخص لا تحبه وتود معارضته بشدة!

فقدان الحافز

تلك مشكلة مختلفة، وهى غالبًا ما تنبع من عدم وضوح الهدف من القراءة، إنك بمجرد أن تحلل أهدافك من قراءة كتاب أو مقال فإن حافزك للقراءة يزداد بشكل تلقائى، فقد تخلص فى النهاية إلى انعدام الحاجة لقراءة هذا الكتاب، وإن كانت أسبابك سديدة، فلن تكون هناك حاجة بالفعل لقراءة الكتاب، لكن المهم أن تكون الأسباب سديدة!

حصان الفهم الخاص بك

خلال السنوات الخمس والعشرين التى قضيتها محاضرًا فى كل أنحاء العالم حول مهارات القراءة السريعة، وجدت أن نسبة ٩٩,٩ بالمائة من الناس يعترفون بأن لديهم صعوبات فى الانتباه.

وتتضح هذه المشكلة فى فترات أحلام اليقظة، والتى تقع مرة واحدة على الأقل كل ثلاثين إلى أربعين دقيقة، ومرة أخرى نجد أن تدريبنا غير المناسب دفعنا لرؤية الشىء الحسن بصورة قبيحة، إن المخ حين يحلم فى

اليقظة، يقوم بالضبط بما عليه فعله، فيتخذ فترة استراحة فى الوقت المناسب تماماً.

ولذا فإن الأمر فى معظم الأحيان لا يتعلق بفقدان الفهم، بقدر ما يتعلق بالقدرة على أخذ استراحة فى حالة الحاجة إلى ذلك.

ومع هذا دعونا نتدارس ما يجرى تحديدًا حين "يُفقد التوازن" خلال قراءتك للكتاب، فإنَّ ما يحدث فعلاً أنك توجِّه انتباهك إلى قراءة بضع صفحات من الكتاب بعدها توجهه لشخص يمر بجوارك، ثم تعود بانتباهك للكتاب، ثم تتجه به نحو طائر استقر على شجرة خارج نافذة غرفتك، ثم تعود للانتباه فى الكتاب، بعده تذهب بانتباهك نحو ظفر إصبعك، بعدها تعود للكتاب، ثم تخرج من ذلك إلى حلم يقظة، ثم تعود للكتاب مرة أخرى وليست أخيرة.

لقد كنت فى كامل انتباهك خلال كل تلك الفترة!

ليست المشكلة فى انتباهك، فقد كنت فى حالة انتباه طوال الوقت، المشكلة هى فى توجيه وتركيز ذلك الفهم التام.

يمكننا على هذا النحو أن نرى الانتباه فى صورة حصان وأنت فارسه، وفى معظم الأحيان يتخذ الحصان طريقه الذى يبغيه دون توجيه، وباعتبارك فارساً/ قارئًا متمكِّنًا سيكون عليك كبح عنان حصان انتباهك الشارد، موجهًا إياه نحو مهمة القراءة التى تكون بصددها.

ملخص

١ لا تحدث مشكلات الانتباه نتيجة عجز متأصل بالقارئ، بل بسبب تعليم غير تام لمهارة القراءة.

٢ الانتباه كالفرس البرى، وأنت دائم الامتطاء له، وإليك يعود أمر القيادة البارعة له.

مهام مفيدة

١ خذ أوقات استراحة بعد قضاء ما بين ثلاثين إلى ستين دقيقة؛ لكى تحسِّن من فهمك، وتمنح عينيك وعقلك الراحة الضرورية.

٢ حسِّن من حصيلة مفرداتك، فحين تقوم بذلك تتحسن سرعة

قراءتك ونسبة فهمك، (انظر الفصول ١٦، ١٧، ١٨).

٣ تأكَّد من أن سرعة قراءتك تناسب المادة التى تقوم على قراءتها.

٤ احرص على وضعك أهدافًا مناسبة للقراءة قبل بدئها.

٥ تأكد من أن بيئة القراءة قد رتبت بما يناسب القراءة.

٦ ارفع من مستوى الاهتمام والحافز نحو القراءة بأى وسيلة.

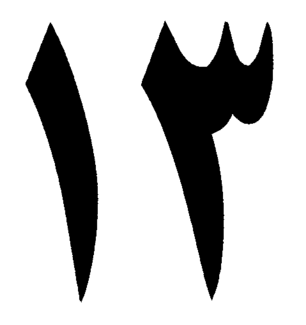
٧ استمر فى استخدام المرشد البصرى؛ لزيادة الانتباه والفهم.

توطئة

الآن وبعد التحسُّن السريع فى مهاراتك البصرية، وبعد أن أصبح فرس انتباهك تحت السيطرة، آن الأوان للانتقال للقسم الرابع من الكتاب ـ تطوير مهارت السرعة الفائقة ـ وفى هذا القسم ستتعلم آلية تفكير وقراءة تعرف باسم "سكِّين العقل السويسرى"، أو الخرائط الذهنية، وكذلك كيفية استغلال الدراية ببناء الفقرات للزيادة من سرعة القراءة وقدر الفهم، ويختتم هذا الفصل بآلية الاستعراض المسبق، سوف تتعرف أيضًا على المفاتيح الأساسية لإطلاق قوة حصيلة مفرداتك، وهى أحد أهم عوامل نجاح عملية القراءة.

القسم الرابع

تطوير مهارات
السرعة الفائقة
فى القراءة



عمل الخرائط الذهنية®

بُعْد جديد فى التفكير وتدوين الملاحظات

إطلالة عامة

- عيوب طريقة تدوين الملاحظات التقليدية
- الخريطة الذهنية® ـ بُعد جديد فى التفكير وتدوين الملاحظات
- ملخص
- مهام مفيدة

كم مرة صادفت ذلك "الطالب المجتهد" الذى يتشبث بكل كلمة ينطق بها أستاذه، ويسجِّل فى إخلاص كل درة يدلى بها فى كراسة ملاحظاته؟! لكم هو مشهد مألوف، ولكم هى عواقبه السلبية، إنَّ هذا الفصل يشرح عيوب التدوين التقليدى للملاحظات، ويعرِّفك بآلية الخريطة الذهنية، وهى آلية تدوين الملاحظات الفريدة.

على مدار قرون كانت أغراض البشر من التدوين والتسجيل هى: التذكُّر، والتواصل، وحل وتحليل المشكلات، والتفكير الخلَّاق، والتلخيص، وكان من الآليات التى استخدمت فى ذلك؛ الجمل، والقوائم، والسطور، والكلمات، والتحليل، والمنطق، والأسلوب الخطِّى، والأرقام، والاستخدام المتكرر (للون الواحد).

رغم ما تبدو عليه بعض هذه الأساليب من جودة، إلا أنها جميعًا تستخدم ما تعرفه الآن باعتباره أنماط تفكير الفص الأيسر من المخ، وحين تبدأ باستخدام هذه العناصر الضرورية فى تواز مع عناصر التناغم، والبعد، واللون، والمسافة، والخيال، سوف تتحسن كل قدراتك العقلية بشكل ملحوظ، وسيبدأ عقلك فى إظهار عظمته الحقيقية.

عيوب طريقة تدوين الملاحظات التقليدية

العيب الأول: هو أن الشخص الذى يريد تسجيل كل شىء هو كالقارئ الذى لا يقوم باستعراض مسبق، فهو حتمًا سيفشل فى رؤية الغابة (الإطار العام للحديث) من خلال الأشجار (التفاصيل).

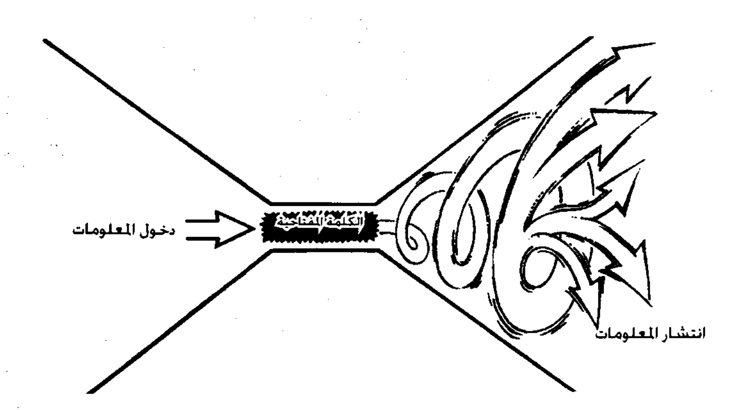
والثانى: هو أن تواصل الانشغال بالحصول على كل التفاصيل يمنع التحليل والتقييم النقدى الموضوعى المتواصل للمادة المستهدفة، وفى غالب الأحيان ينحِّى التدوين دور المخ تمامًا، فيكون مثل فنى الكتابة الذى يكتب رواية كاملة لا يدرى عن محتواها أدنى فكرة.

والعيب الثالث هو أن حجم المدونات المأخوذ بهذه الطريقة يكون ضخمًا للغاية (خاصة إذا أضيف إليها ملاحظات من الكتب)، فإذا ما أراد الطالب المراجعة وجد أنه أقرب إلى القيام بالعمل كله مرة أخرى.

إن التدوين الصحيح للملاحظات ليس متابعة ذليلة لكل ما يقال أو يكتب، بل هو عملية انتقائية ينبغى فيها تقليل حجم الكلمات، وتعظيم مقدار ما ينبغى تذكُّره من هذه الكلمات.

ولإنجاز ذلك نقوم باستخدام الكلمات المفتاحية، والكلمة المفتاحية هى كلمة تختصر المعانى الكثيرة فى أقل المفردات، وحين تستحث تلك الكلمة تندفع منها المعانى فى حرية (انظر شكل ١٣).

واختيار الكلمات المفتاحية أمر هين، فالمرحلة الأولى من ذلك هى حذف كل الحواشى غير الضرورية للجمل، فحين تأتى على جملة فى نص علمى كالتالية: "إن سرعة الضوء قد حددت الآن بأنها ١٨٦٠٠٠ميل فى الثانية"، فلن تكتبها كاملة بل ستلخصها كالتالى: "سرعة الضوء = ١٨٦٠٠٠ م/ث".



الشكل ١٣ يوضح مدى المساعدة التى تقدمها الكلمات المفتاحية فى أخذ الملاحظات والتذكر.

ومن المهم أن تتذكر حين تضع مدوناتك مستخدمًا الكلمات المفتاحية أن على مفاتيح الاستدعاء هذه أن تستحث الذكرى الصحيحة، وفى هذا الصدد نجد أن كلمات مثل "جميل"، و"مريع" رغم كونها كلمات وصفية، إلا أنها شديدة العمومية، فكلمات كهذه تحمل معانى أخرى كثيرة قد لا تكون لها دلالة تخص النقطة التى تود تذكرها، فمن الضرورى أن تكون الكلمات المفتاحية محفِّزة لصور محددة فى عقلك.

إضافة لذلك ينبغى أن تكون الكلمة المفتاحية مرضية لك بشكل شخصى لا أن تختار كلمة تظن أنها ستكون جيدة فى نظر الآخرين، وفى أحيان كثيرة قد لا يتوجب اتخاذ الكلمات المفتاحية من المحاضرة أو مادة القراءة بشكل مباشر، فالكلمة التى تختارها بنفسك، والتى تلخص الحديث بشكل فعَّال - هى الأفضل.

إنك إذا مارست تدوين الملاحظات بالكلمات المفتاحية على نحو فعَّال، فستندهش من كم المعلومات المتعاظم الذى يمكنك حصره فى مساحة محددة.

الخريطة الذهنية® ـ بُعْد جديد فى التفكير وتدوين الملاحظات

إن تصميم الخرائط الذهنية عمل يستوعب كل مهاراتك العقلية؛ فيستخدم مهارات الربط والتخيّل من الذاكرة، والكلمات، والأرقام، والقوائم، والتسلسلات، والمنطق، والتحليل من فص الدماغ الأيسر؛ والألوان، والخيال، والتجسيم؛ والتناغم، وأحلام اليقظة، والبنية (أو الصورة الكلية)، وإدراك المكان من فص الدماغ الأيمن؛ ويستخدم قوة الاستقبال والاستيعاب فى العينين، ويستخدم قوة اليدين فى مهارة متزايدة؛ لمطابقة ما تراه العينان، ويستخدم قوة المخ بالكامل فى تنظيم، وتخزين، واستدعاء ما قد تعلمته.

وبدلاً من تدوين كل ما تود تذكره حسب طريقة التدوين التقليدية بالجمل أو القوائم، فإنك تقوم فى مدونات الخرائط الذهنية بوضع صورة فى مركز الصفحة؛ (لمساعدة انتباهك وذاكرتك) وتبدأ بالتفرع منها وحولها بشكل منظم، مستخدمًا الكلمات المفتاحية والصور المفتاحية، وأثناء متابعتك لبناء الخريطة الذهنية، يقوم المخ بخلق خريطة أخرى مكمِّلة لكل المحيط الذهنى الخاص بموضوع درسك.

وقواعد الخرائط الذهنية هى كالتالى:

١ صورة ملونة فى المركز.

٢ تتفرع الأفكار الرئيسية من المركز.

٣ تكتب الأفكار الرئيسية بحروف أكبر من التى تكتب بها الأفكار الثانوية.

٤ تستخدم كلمة واحدة فى السطر، ويكون لكل كلمة عدد كبير من الروابط، وتلك القاعدة تسمح لكل كلمة بحرية أكبر فى الارتباط بروابط أخرى فى عقلك.

٥ ينبغى دومًا أن تكتب الكلمات (سواء كانت حروفاً كبيرة أو صغيرة أو مزيجاً من النوعين).

٦ ينبغى أن تكتب الكلمات على الخطوط (فتعطى عقلك صورة أوضح للتذكر).

٧ ينبغى أن تكون الخطوط موصولة (فهذا يساعد الذاكرة على

الربط)، وينبغى أن تكون الخطوط مساوية لها فى الطول، أى طول الكلمة أو الصورة؛ لتحقيق الفاعلية فى الربط والمسافات.

٨ استخدم الصور قدر المستطاع؛ (فهى تساعد على تكوين منهج عقلى شامل، كما أنها تجعل التذكُّر أكثر سهولة، فالصورة، فى هذا النطاق، أبلغ من ألف كلمة).

٩ استخدم البعد الثالث متى أمكن؛ (فالأشياء البارزة أيسر تذكرًا).

١٠ استخدم الأرقام أو الرموز أو ضع الأشياء فى ترتيبها، أو أظهر مفاتيح العلامات.

١١ للترميز والربط يمكنك استخدام الأسهم، والرموز، والأرقام، والأحرف، والتحجيم، والتحديد.

فى شريحة العرض رقم ٥ من القسم الملون بالكتاب خريطة ذهنية تلخص منهجًا دراسيًّا مدته ثلاثة أيام فى التدريب العقلى وعمل الخرائط العقلية - مصمم الخريطة أب يعمل كمدير شركة - وقد استخدم نفس الخريطة لتلخيص الدورة لنفسه وشرحها لأطفاله وزوجته ورفاق عمله.

الصورة المركزية للخريطة تشير إلى التكامل بين المخ والجسد، أما الفروع فتتحرك باتجاه عقارب الساعة بداية من "تدريبات" التاسعة مساءً، وتلخص العناصر الأساسية للدورة.

وعلى نحو أبلغ من الكلمات تمثِّل الصور مساعد تذكير أكثر قوة.

وكما ترى فإن تدوين ذلك المنهج الدراسى بخريطة ذهنية لا يفيد فحسب كملخص لها، بل كأساس لإلقاء كلمة عنها.

فى حالة كهذه تصبح الخريطة الذهنية "كمفكرة من إنتاجك العقلى الخاص" تسمح لك - فيما بعد - بربطها بأخريات، وهو ما سيكون إتمامًا لدائرة سرعة القراءة لديك.

إنك حين تستخدم الخريطة الذهنية بالشكل المناسب فإنك ستضاعف من فاعلية قراءتك وتعلمك ثلاثة أضعاف على الأقل، وسوف توفِّر كمًّا هائلاً من الوقت، وهو ما يزيد الكفاءة الكلية لقراءتك.

ملخص

١ الخريطة الذهنية هى أداة تصويرية قوية تستخدم المدى الكامل لمهاراتك، وتفتح المجال أمام الإمكانية الحقيقية لمخك.

٢ يمكن تطبيق آلية الخريطة الذهنية على كل مناحى قراءتك، ودراستك، وتعلُّمك، وسوف تحسِّن كل مستويات الأداء لديك.

مهام مفيدة

١ كتدريب جيد لك، حاول أن تقرأ بالتفصيل الخريطة الذهنية لمنهج التدريب العقلى وعمل الخرائط الذهنية؛ كى ترى مدى الإيجاز/ الفهم الشامل الذى قد تجنيه من مدونة فى صفحة واحدة.

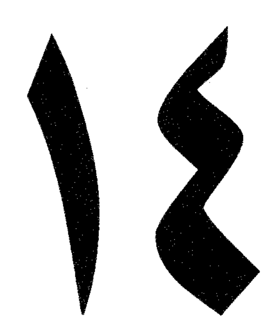
٢ الآن وبعد أن تعلَّمت آلية عمل الخرائط الذهنية، سيكون من المفيد أن تعود لنصوص الاختبارات الذاتية فى الفصول ١، ٤، ٦، ٨، ١٠؛ وتابع استخراج الكلمات المفتاحية منها، ثم قم بعمل خريطة ذهنية لكل موضوع، فمن خلال هذا الإجراء تكون قد راجعت مهاراتك فى سرعة القراءة، وطورت آليات بناء الخرائط الذهنية لديك، وكوَّنت قاعدة معرفية أساسية فى مجالات المخ، وعلم النفس، والعلوم، والفن.

٣ خلال تقدُّمك فى قراءة الكتاب، وبعد كل اختبار ذاتى، قم بمراجعته، وحدد الكلمات والمفاهيم المفتاحية، ثم ضع خريطة ذهنية للمقال.

٤ اختم برنامج القراءة لهذا اليوم باستعراض بعض كرَّاسات ملاحظاتك القديمة المدرسية أو غيرها، ولاحظ الكمَّ غير الضرورى فيها، وكمّ الوقت الذى كان من الممكن توفيره فى تدوينها، ثم فى قراءتها بعد ذلك؛ فيرى الكثيرون أن الكم الضرورى من مذكراتهم لم يكن يزيد على ١٠ بالمائة، وفى أثناء تصفُّحك للمذكرات والكتب القديمة، تأكَّد من استخدامك للمرشد البصرى ومتابعتك لإجراءات زيادة السرعة.

توطئة

سيمكّنك الفصل التالى من تطوير معرفتك بالكلمات المفتاحية؛ لتكوّن آلية التحليل وتركيب الفقرات، فهذا يزيد من مقدار سرعتك وفهمك.

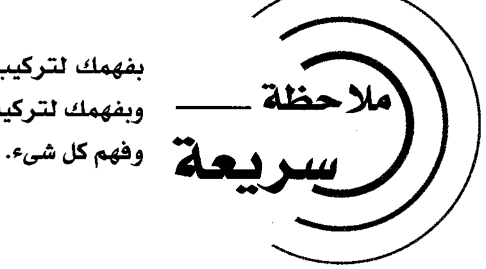


استغلال المعرفة بتركيب الفقرة فى زيادة السرعة وتعظيم الفهم

إطلالة عامة

- الفقرات الشارحة
- الفقرات الوصفية
- الفقرات الرابطة
- تركيب الفقرات وموقعها
- مهام مفيدة

فى الفصل التاسع ناقشنا المسح، وفيه نختار بشكل مسبق مقاطع معينة من النص كى نخرج بفكرة عامة، فى هذا الفصل سوف نناقش تركيب الفقرة، وهو ما سيمكِّنك من ممارسة آليات المسح.



بفهمك لتركيب الجزء يتحسَّن فهم تركيب الكل، وبفهمك لتركيب الكل، تزداد قدرتك على استيعاب وفهم كل شىء.

الفقرات الشارحة

وهذه فقرات يضعها الكاتب بغرض عرض مفهوم أو وجهة نظر معينة، وسيكون هذا النوع سهل التمييز، وينبغى أن تكون سهلة الفهم، فالجملة أو الجملتان الأوليان من الفقرة الشارحة سوف تعطيك فكرة عامة عما يجرى شرحه أو مناقشته، والجملة أو الجملتان الأخريان سيحويان نتيجة أو خلاصة، أما وسط الفقرة فسيحوى التفاصيل، وحسب هدفك من القراءة، ستتجه خلال عملية المسح الأولى بانتباهك فى الاتجاه الصحيح.

الفقرات الوصفية

الفقرات الوصفية عادة ما تعرض مشهدًا أو تفصل فى عرض أفكار قدمت سابقًا، وعادة ما تكون تلك الفقرات تجويدًا للنص؛ ولذا تكون أقل أهمية من تلك التى تقدِّم العناصر الأساسية، هناك بالطبع استثناءات، يكون فيها وصف الناس والأشياء أمرًا حيويًّا، وفى حالات كهذه ستعتاد إدراك تلك الأهمية، وستكون قادرًا على توجيه انتباهك بشكل صحيح.

الفقرات الرابطة

وتلك فقرات تقوم بربط فقرات بأخرى، وهى غالبًا ما تحوى فى ذاتها معلومات مفتاحية؛ لأنها عادة ما تلخِّص فحوى ما سبق وما سيلحق، وإليك هذا المثال: "إن نظرية التطور التى شرحناها بأعلى سنضعها الآن فى إطار أحدث التطورات التى جرت فى مجال بحوث الكيمياء الحيوية والوراثة"، إن هذه الجملة المختصرة قد أمدتنا بكم هائل من المعلومات، معلومات تختصر فحوى جزء من النص الذى نقرؤه، يمكن إذن أن تكون فقرات الربط أداة إرشاد مفيدة، وكذلك أداة استعراض سابق ولاحق.

تركيب الفقرات وموقعها

كيف تتمكن من استغلال تركيب الفقرة ووضعها من النص فى تحسين كفاءة قراءتك؟

إن أهم نقطة يتوجب عليك إدراكها أنه فى مقالات الصحف والمجلات

تكون المعلومات الأكثر أهمية فى الفقرات القليلة التى تبدأ المقال وتنهيه، بينما يغلب على الفقرات الوسطى سرد التفاصيل، فإن كان النص الذى تقرؤه من هذا النوع فعليك توجيه انتباهك أثناء التصفح نحو فقرات البداية والنهاية.

وهناك كتاب آخرون "يتنحنحون" أولاً فى فقرات البداية قبل عرض "الزبد" الذى يأتى فى الفقرة الثالثة أو الرابعة، وفى حالات كهذه تكون هذه هى الفقرات التى تتجه إليها بانتباهك.

وهناك طريقتان للتعامل مع بناء الفقرات، ستساعدك كثيرًا هاتان الطريقتان فى المحافظة على الفهم والاستغراق فى القراءة.

أما الأولى فهى أن تختار أثناء القراءة كلمة استذكار مفتاحية للموضوع الأساسى والفرعى لكل فقرة، سيجبرك هذا الإجراء على أن تبقى على انشغالك بمادة القراءة والتفكير فيها، وعليك بشكل أساسى أن تتعلم اختيار هذه الكلمات المفتاحية أثناء القراءة، دون توقف أو مقاطعة لتتابع القراءة.

يمكِّنك استخدام هذه الكلمات المفتاحية ـ خصوصًا إذا كانت فى هيئة خرائط ذهنية ـ من أن تتذكر تفاصيل كتاب بأكمله، وبالطبع ستمثل الكلمات المفتاحية والصور لبنات البناء الأساسية للخريطة الذهنية التى ستضعها، (ارجع إلى كتاب خرائط العقل).

أما الطريقة الثانية فهى أن تربط ـ أثناء قراءتك للفقرة ـ بين الجملة الأولى وبقية جمل الفقرة، سائلاً نفسك عما إذا كانت تلك الجملة جملة تمهيد، أم انتقال، أم شمول، أو ما إذا كانت غير ذات صلة بما يليها.

مهام مفيدة

١ طبِّق الطريقة الأولى على أربع فقرات مختلفة على الأقل.
٢ طبِّق الطريقة الثانية على أربع فقرات مختلفة على الأقل.
٣ استعرض الفصل التالى مستخدمًا مرشدًا بصريًا.
٤ قبل مواصلة القراءة فى الكتاب، اقرأ أنواعًا مختلفة من النصوص؛ كى تتدرب على التمييز بين الأنواع المختلفة من الفقرات.

توطئة

إن الدراية بكيفية تحليل الفقرات قد منحتك قوة تحليلية على المادة التى تقرؤها، والفصل التالى يمنحك قدرة متطورة على رؤية الصورة الكلية.



الاستطلاع المسبق -

قدرة الاستكشاف الذهنى لديك

إطلالة عامة

- أنت جندى استطلاع لذاتك
- طرق الاستطلاع
- ملخص
- مهام مفيدة

نأتى فى هذا الفصل للحديث عن مفهوم طالما أشرنا إليه على امتداد الكتاب وهو: استطلاع مادة القراءة قبل الخوض فيها، إن الهدف من الاستعراض المسبق هو تشكيل بناء عام يمكّن العقل من إرفاق التفاصيل الصغيرة داخله بسهولة، وبهذا يزداد فهمك للصورة الكلية على الفور.

ادرس الخريطة إن أردت معرفة تفاصيل المكان.

أنت جندى استطلاع لذاتك

إن المستعرض لمادة قراءته مسبقاً كجندى الاستطلاع الذى يتقدم القوات؛ ليحدد وضع الأرض التى تزحف إليها، وموقع قوات العدو، والمناطق التى تعطى أفضلية تكتيكية، إن من اليسير على الجيش الخوض والاشتباك فى مناطق مجهولة إذا توافرت له نقاط مرجعية كبرى، كذلك يسهل على العقل مهاجمة وفهم المعلومات بمجرد تشكيله لنقاط إرشادية كبرى يسير

على هداها.

ينبغى أن تطبِّق آلية الاستعراض المسبق على أى نوع من القراءات، سواء كانت خطابات، أو تقارير، أو روايات، أو مقالات. وفى كل الحالات سيتحسن فهمك؛ لأنك لن تتعثر بعد الآن، فى عناصر النص المختلفة، بل سترفق التفاصيل الصغيرة بشكل صحيح فى الصورة الكلية العامة.

وينبغى أن يجمع منهج استطلاعك بين العناصر التى ذكرت فى الفصل التاسع (عن التصفح)، وتلك التى ذكرت فى الفصل الرابع عشر (عن بناء الفقرة). بعبارة أخرى، عليك أن تمر فى سرعة وحساسية على المادة التى توشك على قراءتها، منتقيًا المناطق التى يحتمل تضمين الجزء الأكبر من المعلومات فيها، وحين تقوم بهذا الاستطلاع داوم على استخدام المرشد البصرى المفضل لديك.

مفهوم الاستعراض المسبق كما وصفناه هنا هو الاستخدام فى أغراض القراءة العامة.

طرق الاستطلاع

إن اتباع الطرق التالية من القراءة الفاعلة يضمن لك توجهًا ذهنيًّا أكثر اتساقًا، وعينًا محيطية باحثة عن أفضل المعلومات خلال ذلك الاستعراض، ويضمن استمتاعًا خلال عملية القراءة فى مجملها.

١ • استخدم ما تعرفه فعلاً

حين تستخدم ما تعلمه بالفعل عن المقروء، ستجد فى الغالب أنك تعلم أكثر مما كنت تظن! كثير من الناس يظنون خطأً أن الكاتب هو الخبير، فى حين أن القارئ غالبًا ما يكون أكثر دراية من الكاتب فى كثير من الأحايين، فضع سريعًا خريطة ذهنية عما تعرفه عن موضوع الكتاب قبل قراءتك له مباشرة، ويمكنك استخدام تلك المعرفة فى خلق روابط معرفية جديدة من الكتاب، وتوجيه أسئلة مناسبة بشأنه.

٢ • تفاعل بإيجابية مع الكاتب

حين تقرأ كتابًا ينبغى أن تكون القراءة محاورة بينك وبين العقل الذى

أنتج هذا الكتاب، لا أن تكون مجرد محاضرة من طرف واحد، فمن المهم للغاية أن تتفاعل مع أى نص تقرؤه من خلال تدوين أسئلة أو تعليقات فى هامش الكتاب أو ورقة منفصلة.

٣ • كن كالمحقق

حاول باستمرار أن تتوقع ما قد يحدث لاحقًا فى النص، وخطة العمل التى ينتهجها الكاتب، استمر فى محاولتك استباق الأحداث فى أحجية المعلومات التى تتلقاها.

ملخص

الاستطلاع لا يعنى أكثر مما تفهمه من العبارة حين تفكك أجزاءها (الاستعراض المسبق يعنى الرؤية المسبقة)، فحين تسمح لعقلك برؤية النص كاملاً قبل القراءة، سيكون إبحارك الثانى فيه أكثر سهولة.

مهام مفيدة

١ استعرض بشكل مسبق كل مادة تقرؤها على مدى الأسبوعين التاليين، وتحقَّق من قدر المعلومات التى اكتسبتها خلال كل استعراض، ومدى فاعليتها فى تمكينك من فهم النص حين تقرؤه للمرة الثانية.

٢ طبق آليات الاستعراض المسبق التى تعلمتها على أحد الكتب، مستخدمًا فى الوقت ذاته إحدى آليات الإرشاد البصرى المتقدم لقراءة الكتاب بكامله فى أقل من عشر دقائق.

٣ استعرض مسبقًا الفصول الثلاثة التالية حول امتلاك ناصية المفردات.

توطئة

من عوائق الوصول إلى قراءة فعَّالة وسريعة محدودية حصيلة المفردات، والفصل التالى يعرض لكيفية توسيع معرفتك بالكلمات إلى مدى لم تكن تتصوره قط.

١٦

امتلاك

زمام المفردات (١) السوابق

إطلالة عامة

- أهمية المفردات
- الأنواع الثلاثة للمفردات
- قوة السوابق
- ملخص
- مهام مفيدة ـ تدريبات التمكُّن من المفردات

بعد تناولنا لعمل النسق المشترك للعين والمخ، والأساس النظرى الذى تقوم عليه حركة العين، والمشكلات الكبرى التى تواجهنا أثناء القراءة، ننتقل الآن للفصل الأول من الفصول الثلاثة، التى تتناول موضوع المفردات؛ إن الفصل السادس عشر يعرِّفك على الأنواع الثلاثة للمفردات، ويضع قائمة بخمس وثمانين سابقة تمثِّل مدخلك لمعرفة معانى آلاف الكلمات.



تاريخياً، اُعتبر تحسُّن حصيلة المفردات لدى البشر أحد أهم عوامل رفع القدرات الذهنية لديهم.

أهمية المفردات

إن سعة حصيلة المرء من المفردات تعطى إشارة لمقدار ما يمكن له استيعابه وقراءته؛ ولذا فإن المدارس والكليات والجامعات تعتمد على اختبار المفردات العام كأحد المعايير الكبرى فى الحكم على مدى صلاحية المتقدمين للانتساب لها، وغالبًا ما يعتمد نجاح الطالب أو فشله فى الاختبار على قدرته على فهم واستخدام المفردات بشكل صحيح.

ولا شك أن أهمية المفردات تتسع لما هو أبعد من النطاق التعليمى؛ فرجال الأعمال الذين يملكون زمام مدى أوسع من الكلمات، يحظون بمزية مباشرة على أقرانهم، والشخص الذى تكون له القدرة على الفهم اليسير والتعليق الخلاق فى المواقف الاجتماعية، تكون له اليد العليا دائمًا.

الأنواع الثلاثة للمفردات

لدى معظمنا أكثر من طائفة من المفردات، فنحن فى العادة نستخدم ثلاث طوائف مختلفة منها على الأقل، أما الأولى فهى تلك التى نستخدمها فى المحادثة، وهذه لا تزيد فى معظم الأحوال على ١٠٠٠ كلمة (وهذا التقدير على أساس أن اللغة الإنجليزية تحوى أكثر من مليون كلمة).

أما المجموعة الثانية من المفردات فهى تلك التى نستخدمها فى الكتابة، وهذه أوسع مدى من الأولى؛ لأنها تتطلب وقتًا أكبر فى وضع بناء ومحتوى الجمل، ولأن الضغط على الكاتب أقل منه على المتحدث.

أما المجموعة الأضخم فهى مجموعة الفهم والإدراك، إنها الكلمات التى نفهمها ونقيمها خلال سماعنا خلال محادثة أو حين قراءتنا لها، والتى لا نستخدمها سواء فى حديثنا أو كتابتنا، إن الوضع المثالى هو تساوى مجموعتى الحديث والكتابة مع مجموعة الإدراك، لكن يندر أن يكون ذلك هو واقع الحال، ومع هذا فإن من الممكن الزيادة من حجم المجموعات الثلاث.

قوة السوابق

إن الهدف من هذا الفصل هو تعريفك على أكثر من ثمانين من السوابق

فى اللغة الإنجليزية (وهى حروف، أو مقاطع، أو كلمات توضع فى نهاية الكلمة)، والعديد من هذه السوابق يتعلق بالموقع والمقابلة والحركة، ولما كانت اللغة الإنجليزية تحوى الكثير من اللغتين اليونانية واللاتينية فى أصولها، فإنّ كثيرًا من السوابق الإنجليزية منحدر من هاتين اللغتين.

ولبيان مدى قوة هذه الوحدات الأساسية فى المفردات، قدَّرت الدكتورةماننجر أن أربع عشرة سابقة لا أكثر تمثِّل مفاتيح معانى أكثر من أربعة عشر ألف كلمة! وقد أكَّدت أيضًا أن الإنسان العادى يصل بحجم مفرداته فى سن الخامسة والعشرين إلى طور الثبات تقريبًا؛ حيث يكتمل لديه نسبة ٩٥ بالمائة منها، مبقيًا ما لا يزيد على ٥ بالمائة لما قد يضاف فى الأعوام الخمس والسبعين التى من المحتمل أن يبقاها حيًّا، إن السوابق الأربع عشرة وأصولها الواردة هنا وجدت فى أكثر من ١٤٠٠٠كلمة بقاموس مكتب عادى، ووجدت فى أكثر من ١٠٠٠٠٠ كلمة بأحد القواميس الضخمة غير المختصرة.

إن هذه "الكليمات" ذات القوة الكبيرة قد استُخرجت من قوائم أكبر لتكون بين يديك، وأثناء خوضك فى استيعاب هذا الفصل والفصلين التاليين كن على نفس الاهتمام الذى تبذله فى استيعاب الفصول الأخرى.

أربع عشرة كلمة تحوى السوابق الأساسية

الكلمات	السابقة	معناها العام	أصلها	المعنى العام
1 precept	*pre-*	before	*capere*	take. seize
2 detain	*de-*	away. down	*tenere*	hold. have
3 intermittent	*inter-*	between .among	*mittere*	send
4 offer	*ob-*	against	*ferre*	bear. carry
5 insist	*in-*	into	*stare*	stand
6 monograph	*mono-*	alone. one	*graphein*	write
7epilouge	*epi-*	upon	*logos*	speech. study of
8 advance	*ad-*	to. toward	*specere*	see
9 ncomplicated	*un-/ com-*	not/ together. with	*plicare*	fold

stretch	*tendere*	not / out, beyond	*non- / ex-*	10non-extended
lead	*ducere*	back, again	*re-*	11reproduction
put, place	*ponere*	not/ apart, not	*in- /dis-*	12 indisposed
make, do	*facere*	above/ under	*over-/ sub*	13over-sufficient
write	*scribere*	wrong/ *across,* beyond	*mis-/ trans*	14 mistranscribe

٨٥ سابقة

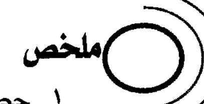
ادرس القائمة التالية بشكل واف؛ فستجد فيها مفاتيح لألوف الكلمات غير المألوفة، وللحصول على حفظ واف لهذه القائمة ولقوائم الفصلين السابع عشر والثامن عشر، عليك الرجوع لكتاب المؤلف استخدم عقلك.

G=Greek(يونانى)، L=Latin(لاتينى) F=French(فرنسى)، E= English(إنجليزى)

مثال	المعنى	السابقة
antidote, antitoxic	against	*anti- (G)*
apostasy	away from	*apo- (G)*
archbishop , arch-criminal	chief, most important	*arch- (G)*
automatic , autocrat	self	*auto- (G)*
belittle, beguile, beset	abou, make	*be-*
benediction	well, good	*bene- (L)*
biennial, bicycle	two	*bi- (G)*
byways, bye-laws	added to	*by, bye- (G)*
catalogue, cataract	down	*cata- (G)*
centigrade , centenary	hundred	*centi-, cente- (L)*
circumferance, circumambient	around	*circum- (L)*
companion, complain , collect	together, with	*co-, col-, com-, cor,con (l)*
contradict, contraceptive	against, counter	*contra- (L)*
denude, decentralise	down	*de- (F)*
decade, decagon	ten	*deca-, deci- (G)*
demigod	half	*demi- (L)*
diameter	through, between	*dia- (G)*
dislike , disagree	not, opposite to	*dis- (L)*

مثال	المعنى	السابقة
duologue, duplex	two	*duo- (G)*
dyesentry	ill, hard	*dys- (G)*
exhale , excavate	out of	*e-, ex-*
eccentric	out of	*ec- (L)*
enrage, inability, emulate , impress	into, not	*en-, in-, em-, im- (l,g,f)*
epidemic , epidermis	upon, at, in addition	*epi- (G)*
equidistant	equally(	*equi-*
extramarital	outside), beyond	*extra- (L)*
foresee	before	*for-, fore- (E)*
hemisphare	half	*hemi- (G)*
heptagon	seven	*hepta- (G)*
hexagon hexateuch	six	*hexa- (G)*
homonym	same	*homo- (L)*
hypercritical, hypertrophy	above, excessive	*hyper- (G)*
illegal, illogical	not	*il-*
imperfect, inaccessible	not	*in-, im- (un-) (L,G,F)*
interrupt, intermarriage	among, between	*inter- (L)*
intramural, introvert	inside, withen	*intra-, intro- (L)*
isobaric , isosceles	equal, same	*iso- (G)*
malfunction , malformed	bad, wrong	*mal- (L)*
metaphysical ,metabolism	after, beyond	*meta- (G)*
misfit, mislead	wrongly	*-mis*
monotonous, monocular	one, single	*mono- (G)*
multipurpose, multimillon	many	*multi- (L)*
nonsense, nonpareil	not	*non-*
oppose	in the way of , resistance	*ob-, oc-, of-, op- (L)*
octahedron octave	eight	*octa, octo (G)*
offset	away, apart	*off-*
outnumber outstanding	beyond	*out-*
overhear, overcharge	above	*over-*
parable, paradox	aside, beyond	*para- (G)*

مثال	المعنى	السابقة
pentagon, pentateuch	five	*penta- (G)*
perennial, peradventure	through	*per- (L)*
perimeter, pericardium	around, about	*peri- (G)*
polygamy, polytechnic	many	*poly- (G)*
postscript, postnatal	after	*post- (L)*
		pre- (L)
primary, primeminister	first, important	*prime-, primo- (L)*
prologue, pro-british	in front of, favouring	*pro- (L)*
quadrennial, quadrangle	four	*quadri- (L)*
reappear, recivilise	again, back	*re- (L)*
retograde, retrospect	backward	*retro- (L)*
secede	aside	*se-*
self-control, self-taught	personalising	*self-*
semicircle, semi-detached	half	*semi- (G)*
submarine, subterranean	uder	*sub- (L)*
triangle, tripartite	three	*tri- (L,G)*
utramarine, utraviolet	beyond	*ultra- (L)*
unbroken, unbutton, unable	not	*un-(im-) (L,G,F)*
underfed, underling	below	*under-*
unicellular, uniform	one	*uni- (L)*
viceroy, vice-president	in place of	*vice- (L)*



ملخص

١ حصيلة مفردات التخاطب لدى الفرد العادى تقارب ألف كلمة، والعدد الإجمالى للكلمات المتاحة أكثر من مليون كلمة.

٢ المجموعة الأضخم بين مجموعات المفردات الثلاث (التخاطب، والكتابة، والفهم) هى مجموعة الفهم.

٣ تحسين حصيلة مفرداتك يرفع من قدراتك الذهنية.

٤ إن تعلّم بعض السوابق القليلة يمكّنك من زيادة مفرداتك على نحو كبير.

مهام مفيدة ـ تدريبات التمكن من المفردات

لا تمثِّل التدريبات التالية النموذج التقليدى لاختبار المفردات، ففى مرات عديدة يتم توسيع دائرة التعريفات قليلاً لتشمل كلمة مفتاحية تحوى سابقة مناسبة.

يوجد أعلى كل تدريب خمس عشرة كلمة لتختار من بينها الإجابة الصحيحة للأسئلة الخمسة عشر.

أثناء أدائك هذا التدريب، فكّك كل كلمة تختارها إلى الأجزاء المكونة لها، محاولاً إدراك معناها من مبناها، ولك أن تطلب المساعدة بالاستعانة بأحد القواميس.

حين تملأ كل الفراغات الخمسة عشر بحروف الكلمات التى تعتقد فى صحتها، تحقّق من صحة الإجابة فى صفحة ٢٦٢.

تدريب المفردات ١ (أ)

a.polyglot b.amphibian c.disenchantment d. centipede e. biped f. confluent g. illiterate h. antipathetic i. retroactive j. contravene k. tertiary l. arch-enemy" m. paragon n. triumvirate o. impregnation

1 The most important and most dangerous of ones opponents، is ones...........
2 A........... is a two footed animal.
3 A person or thing beyond comparison، a model of excellence، is known as a ....
4 Streams that flow together are said to be ....
5 A coalition of three men for the purpose of government or administration is called ....
6 Many people in the world are not able to read; they are...........
7 .... is the introduction of one substance into another.
8 Because people estimated that this creature had 100

legs, they called it a ....

9 .... Means third in rank.

10 One opposite of fascination is ....

11 To go against restrictions laid down is to .... the rules.

12 A creature that can live in both in air and water is called an ....

13 .... mean operating in backward direction.

14 .... is a person who speaks many languages.

15 If you have a strong feeling against something you are said to be ....

تدريب المفردات ١ (ب)

a.intravenous b.autobiographer c.abdicates d.decalogue e. atheist f. undermine g. supercilious h. isotherm i. monomaniac j. octagon k. catacomb l. obfuscate" m. periscope n. prominent o. heminaopsia

1 Someone who does not believe in God is an ....

2 He was a .... because he has a fixation on a single object.

3 The Ten Commandments are often called the ....

4 An outstanding object or person is said to be ....

5 A plane figure with eight sides and angles is known as an ....

6 To .... means to dig away the foundations, to bring down from below

7 A .... is a graveyard below the ground.

8 A person who .... gives a claim، resign، gets away from a situation.
9 An injection into the returning bloodstream is called an .... injection.
10 When something gets in the way of light or meaning، it said to ....
11 To consider oneself is above others is to possess a .... attitude.
12 the medical condition in which one loses one half of one's field of vision is known as ....
13 A .... is an instrument that enables observers to look over an object.
14 A line on a map، which connects places having equal average temperature، is called an ....
15 An .... is a person who writes his own life story.

تدريب المفردات ١ (ج)

a. metaphysical b. regurgitate c. forebear d. extravagate" e. misconstrue f. primordial g. circumspect h. diaphragm i. subjugate j. predeterminable k. nonentity l. pentameter m. beneficence n. pervade o. malediction

1 Adividing membrane between two areas is called a ....
2 .... applies to what immaterial، incorporeal، super-sensory، beyond the physical.
3 A .... is a curse.
4 .... means to bring up or throw back from a deep place; to vomit.
5 A .... is someone who is of no importance.
6 An ancestor may also be called a ....
7 When something passes through، permeates، extends and is diffused، it is said to ....

8 If you .... you are going beyond limits.
9 A verse containing five feet is called a ....
10 .... is charity, kindness or generosity.
11 If you are prudent and wary, and look around before doing anything you are ....
12 Something capable of being calculated beforehand is ....
13 That which has existed from the beginning, we call ....
14 To .... means to subdue by superior force; to bring under the yoke.
15 If we interpret somethig wrongly, we ....

تدريب البحث عن السوابق

مستخدمًا معرفتك الجديدة بالسوابق، خض فى قراءة أى جزء من الكتاب مما سبقت قراءته فعلاً، وضع خطوطًا تحت كل ما تجده من سوابق، ستجد سابقة فى كل مائة كلمة تقرؤها على الأقل، أعد التدريب ذاته فى نهاية الفصلين القادمين، مضيفاً اللواحق أولاً ثم الجذور، مركزًا بالخصوص على الكلمات المفتاحية القوية الأربعة عشر.

توطئة

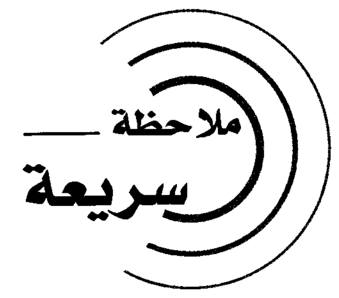
بعد إحاطتك بعشرات الآلاف من الكلمات عبر معرفة السوابق، فقد جاء دور اللواحق لمعرفة المزيد، واصل ملاحظتك للسوابق المفتاحية الأربع عشرة.



إطلالة عامة

- قوة اللواحق
- مهام مفيدة - تدريبات التمكن من المفردات

بنهاية الفصل السادس عشر تمَّ تعريفك على ٨٥ سابقة ثم تمَّ اختبارك فيها، ومن الآن ستزداد قدرتك بشكل مطرد على بناء المفردات - خاصة إذا كنت قد استخدمت كل ما جمعته من معلومات من هذا الكتاب حتى الآن، وستصبح جاهزًا لدراسة المرحلة التالية من المفردات، إنها مرحلة تعلُّم اللواحق (وهى الحروف أو المقاطع أو الكلمات التى توضع فى نهاية الكلمة)، وكما فى الجزء السابق ستلاحظ أن معظم لواحق الإنجليزية مأخوذة من اللاتينية واليونانية.



إن استخدام تركيبات لغوية تتصاعد تعقيدًا وتركيبًا، واستخدام الوحدات (المفردات) التى تكوِّن هذه التركيبات، هو إحدى السمات المحددة لعملية التنمية التطورية؛ فرعاية مهاراتك وتدريبها فى هذه المنطقة المعرفية هو حقك الطبيعى، ومسئوليتك، وفرصتك النادرة التى - إن اغتنمتها -

ستزوّدك بفوائد غير تقليدية، فطالب بهذا الحق، واقبله، ونفذه.

قوة اللواحق

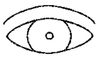
يعرفك هذا الفصل على ٥١ لاحقة، يهتم معظمها بالسمات والصفات، أو تغيير أحد أقسام الكلام إلى قسم آخر (مثل تحويل الصفات إلى ظروف).

الإحدى والخمسون لاحقة

إنجليزى=E فرنسى=F لاتينى=L يونانى=G

اللاحقة	المعنى	مثال
(able, ible(L)	capable of fit for	durable, comprehensible
-acy(L.G)	state or quality of	accuracy
-age (L)	action or state of	breakage
-al, -ial (L)	relating to	abdominal
-an(-ane, -ian) (L)	the nature of	grecian,african
-ance, -ence	quality or action of	insurance, corpulance
-ant (L)		defiant, servant
-arium, orium (L)	place of	aquariump, auditorium
-ary (L)	place for, dealing with	seminary, dictionary
-atable (L)		ible- ,able–
-ate (L)	cause to be, office of	animate, magistrate
-ation, -ition (L)	action or state of	condition, dilapidation
-cle, -icle (E)	diminutive	icicle
-dom (E)	condition or control	kingdom
-en (E)	small	mitten
-en (E)	quality	golden, broken
-er (E)	belonging to	farmer, new yorker
ess (E)		hostess, waitress
-et, -ette (L)	small	mitten
-ferous (L)	producing	coniferous
-ful (E)	full of	colourful. beautiful

مثال	المعنى	اللاحقة
satisfy. fortify	make	fY. - ify (L)
boyhood.childhood	state or condition of	-hood (E)
bacteria. liberia	names of classes. names of places	-ia (L)
musician. parisian	practitioners or inhabitants	-ian (L)
historic	relating to	-ic (G)
acid	a quality	-id (L)
chlorine	a compound	-ine (L.G)
persuasion	condition or action of	-on (L)
childish or greenish	a similarity or relationship	-ish (E)
realism or socialism	quality or doctrine of	-ism (G)
chemist. pessimist	one who practises	-ist (G)
bronchitis	inflammation of (medical)	-itis (L)
loyality	state or quality of	-(ity, -ety, -ty (L)
creative. receptive	nature of	-ive (L)
make. practise act like mdernize. advertise		-ize, ise (G)
violent	fullness	-lent (L)
fearless, faceless	lacking	-less (E)
biology, psychology		-logy (G)
softly, quickly	having the quality of	-ly (E)
resentment	act or condition	-ment (L)
gasometer	measurement	-mony (G)
avoid	resembling	- oid (G)
victor, generator	a person who, or thing which	-or (L)
procss or condition of metamorphosis		-osis / ous. ose (L)
gladsome	like	-some
altitude, outward	quality or degree of	-tude (L) / ward (E)
difficulty	condition	-y (E)



مهام مفيدة ـ تدريبات التمكن من المفردات

تدريبات المفردات ٢ (أ)

a. indefatigable b. vignette c. demobilise d. epididymitis
e. practitioner f. ignominy g. supremacy h. platitude

i. untoward j. cursive k. chauvinist l. prioress
m. hedonism n. embolden o. bondage

1 .... is the condition of being marked with disgrace.
2 A ....is a woman who governs nunnery.
3 Someone who has very strong nationlistic feelings and who makes a practice of this somewhat exaggerated patrotism is called a ....
4 That which is intractable، unruly، perverse; which goes in the wrong unpredictable direction is ....
5 A .... is who works in certain field such as medicine.
6 A .... is a comment or statement which is insipid and trite.
7 The unpleasent medical condition in which part of the testicle becomes irritated and inflamed is known as..............
8 To ....is to imbue with the added qualities of courage، inspiration and fearlessnss.
9 The doctorine of pursuing pleasure as the highest good is known as..............
10 If you are capable of working 12 hours a day without a rest; if you can engage in physical exercise for hours without seeming to be tired, then you are ....
11 handwriting which is in the nature of a running hand; which forms the character rapidly without raising the pen is known as .... handwriting.
12 ....is a small ornamental design, drawing of picture.

13 The quality or state of being uppermost, of having complete authority or power, is the state of ....

14 To ....is to render something unable to operate or move; to disband.

15 ....is the state of being bound or tied to something, physically or mentally.

تدريب المفردات ٢(ب)

a. winsome b. minimal c. irritant d. enervation e. vociferous f. bellicose g. aviary h. corpuscle i. magnate j. hoyden k. baleful l. placid m. osmosis n. planetarium o. martyrdom

1 Someone who places himself in a condition of suffering for his beliefs is placing himself in a position of ....

2 A diminutive particle of matter is sometimes known as a ...., although this term now usually appllies to the small particles constituing blood.

3 A girl who is joyful, attractive and engaging is ....

4 A charge for something which relates to the lowest or the smallest price is ....

5 .... is the process in which fluids tend to mix, even through porous membranes.

6 A .... is a place where one goes to see models or projections of the solar system and other parts of the universe.

7 People who speak loudly and often are ....

8 .... is the state of being exhausted.

9 A rude girl or tomboy is said to be ....

10 A .... Person is full of antagonism and the

desire to quarrel or fight.

11 A place where birds are kept is known as an ....

12 A .... Look is one full of mischief or malice.

13 A .... is a person who hold high rank or status.

16 To be gentle, quiet, peaceful and serene is to be ....

14 An .... is that which provokes or produces discomfort or inflammation.

تدريب المفردات٢ (ج)

a. mundane b. narcissistically c. intelligentsia
d. insatiable e. intensify f. rhetorician g. deity
h. psychology i. physiology j. pestilence k. hardihood
l. annulment m. anthropoid n. metabolism o. indolent

17 1 To be filled with the desire to do nothing, to be lazy, phlegmatic and idle is to be ....

2 A .... is an eloquent speaker or writer.

3 The .... is the class of educated people who tend to form much of public opinon.

4 .... relates or pertains to the constant chemical changes in living matter.

5 An .... is any creature which resembles man.

6 The branch of knowledge that deals with the bodys organs and their functions is ....

7 A word for a state of boldness, courage and robustness is ....

8 That which is of the nature of the world is often said to be ....

9 A disease, the qualities of which are plague-like and virulent. is often called a ....

10 .... is the act of having a contract or marriage abolished.

11 To look at oneself .... is to have the quality of the vain god who fell in love in his reflected image

12 To .... is to raise to a higher or more extreme degree.

13 When we attribute divine qualities to someone or something, we make him or it a ....

14 Someone whose appetites cannot be satisfied is ....

15 The branch of knowledge, which deals with the human mind and its functioning, is ....

تتمة لتدريب اللواحق

بعد إتمامك لاختبارات المفردات حتى درجة ترضاها، قم بالتصفح فى أحد القواميس المميزة لدراسة السبل المتعددة التى تستخدم فيها اللواحق، سجّل الأمثلة المميزة أو الأمثلة التى وجدتها لافتة ومفيدة على نحو واسع.

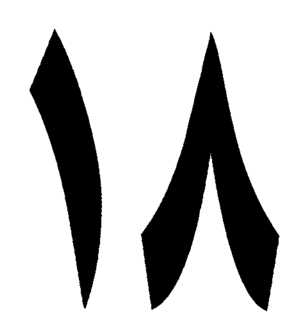
توطئة

الآن وقد تعلّمت بدايات ونهايات مفردات اللغة الإنجليزية الحديثة، يمكننا الانتقال إلى دراسة جذور الكلمات، تلك العناصر المنحدرة من اللاتينية واليونانية يمكن أن توجد فى مكان من المفردة الإنجليزية الحديثة.

امتلاك

زمام المفردات (٣)

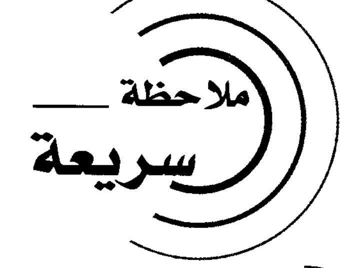
الجذور



إطلالة عامة

- خمس خطوات لمتابعة التحسُّن فى امتلاك زمام المفردات
- مهام مفيدة ـ تدريبات التمكن من المفردات
- ملخص هذا القسم من الكتاب

الفصل الثامن عشر هو الأخير بين فصول المفردات، وهو يعرض لجذور الكلمات اللاتينية واليونانية (وهى الكلمات التى تشتق منها الكلمات الأخرى)، والفصل يعرض أيضًا خمس خطوات لمتابعة هذا التحسُّن فى معرفة المفردات.



يكون القلم أحدَّ من السيف إذا عرف المخ الذى يوجهه كيف يستخدم الكلمات ببراعة.

خمس خطوات لمتابعة التحسُّن فى امتلاك زمام المفردات

لما كان هذا هو آخر فصل فى الحديث عن المفردات، أردت عرض بعض

المساعدات فى كيفية مواصلة تحسين معرفتنا بالمفردات.

الأولى: أن تقوم بأداء التدريب المذكور فى الفصل السابع عشر، وهو مطالعة أحد القواميس لدراسة الطرق المختلفة التى تستخدم بها السوابق واللواحق والجذور التى تعلمتها، وتسجيل ما استرعى انتباهك من أمثلة، (إن كان لديك المنظم الشخصى العالمى أى مفكرة بوزان فاحفظ ما سجلته من كلمات وأمثلة فى قسم التنمية الخلاقة بذلك المنظم).

الثانية: هى أن تقوم بجهد متواصل ومركَّز لإضافة كلمة جديدة واحدة على الأقل لقاموس مفرداتك الشخصى، واحفظ الكلمات الجديدة إلا إذا تم تكرارها بضع مرات؛ لذا حين تختار كلمتك أو كلماتك الجديدة احرص على تكرار استخدامها وبشكل فعَّال.

الثالثة: هى أن تكون مترقبًا لأى كلمات جديدة أو لافتة فى المحادثات، وإذا خجلت من سؤال محدثك عن معانى بعض ما جهلت من كلماته، فدوِّن الكلمة فى رأسك أو على الورق؛ لمطالعة معناها لاحقًا فى القاموس.

الرابعة: هى أن تبقى يقظًا جدًّا لأية كلمة غير مألوفة فى شىء تقرؤه، لا تدوِّنها أثناء قراءتك، بل قم بوضع خط تحتها بالقلم الرصاص لمطالعة معناها فيما بعد.

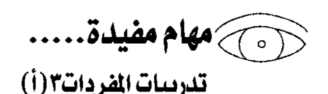
وأخيراً: إذا شعرت برغبة ملحَّة، توجَّه لمتجر الكتب أو إلى المكتبة التى تتعامل معها، واطلب كتابًا فى التدريب على المفردات، فهناك بعض الكتب فى هذا الشأن وأغلبها مفيد.

الجذور التسعة والأربعون

الجذر	المعنى	المثال
aer	air	aerate.
am(from amare)	love	amorous. amateur. amiable
ann(from annus)	year	annual. anniversary
aud(from audire)	hear	auditorium . audit
bio	life	biography
cap(from capire)	take	captive

الجذر	المعنى	المثال
cap(from caput)	head	capital ، per capita, decapitate
chron	time	chronology ، chronic
cor	heart	cordial
corp	body	corporation
de	god	deify ، deity
dic, dict	say, speak	dictate
duc(from ducere)	lead	aqueduct ، duke, ductile
ego	i	egotism
equi	equal	equidistant
fac, fic(from facere)	make ، do	manufacture ، efficient
frat(from frater)	brother	fraternity
geo	earth	geology
graph	write	calligraphy ، graphology ، telegraph
loc(from locus)	place	location ، local
loqu, loc(from loqui)	speak	eloquence ، circumlocution
man(from manus)	hand	manuscript ، manipulate
mit, mis(from mittere)	send	admit ، permission
mort(from mors)	death	immortal
omni	كل all	omnipotent
pat(from pater)	father	paternal
path	suffering ، feeling	sympathy
ped(from pes)	foot	impede ، millipede ، pedal
phobia, phobe	fear	xenophobia ،hydrophobia
photo	light	photography
pneum	air ، breath ، spirit	pneumonia
pot, poss, poten(from ponerte)	be able	potential, possible
quaerere	ask, question, seek	inquiry ، query
rog(from rogare)	ask	interrogate
scrib, scrip(from scribere	write	scribble, script, inscribe
sent, sens	feel	sensitive، sentient
sol	alone	soloist, isolate
soph	wise	philosopher

المثال	المعنى	الجذر
introspective ، inspect	look	*spect*
introspective	breathe	*spir*
extend ، tense	stretch	*ten*
tenant	hold	*ten*
thermometer	warm	*therm*
utility ، utilise	useful	*utilis*
advent ، convenient	come ، arrive	*ven، vent*
revert ، adverse	turn	*vert، verse*
supervisor ، vision، provident	see	*vid، vis*



مهام مفيدة.....

تدريبات المفردات٣(أ)

a.expire b.translucent c.audition d.sophist e.annuity f.agoraphobia g.querulous h.amiable i.thermal j.dislocated k.graphology l.impotent m.telepathy n.soliloquy o.homologous

1 A person who is friendly and loveable is often described as ....

2 A ....is a wise or would-be learned man.

3 Material through which light can travel is..............

4 You are ....if you are unable to perform or act.

5 An ....is a payment made yearly.

6 When an actor stands alone on a stage and speaks to himself his speech is known as ....

7 The word ....which now usually means to pass away or die، derives from the idea of breathing out.

8 If a bone is out of joint، or misplaced، we say it is

....

9 The transference of thoughts from one mind to another over a distance is known as ....

10 .... means to be alike in proportion، value، or structure; to be in a corresponding position.

11 A person who is querrelsome and discontented، and who complains in a questioning manner is ......

12 .... means pertaining to heat.

13 A trial hearing of an applicant for employment، especially in the case of acrors and singers، is known as an ....

14 ....is a controversial art of analysing personality from handwriting.

15 f you suffer from a fear open spaces، you suffer from ....

تدريب المفردات ٣ (ب)

a.tendentious b.artifact c.convene d.decapitate
e.corporeal f.maniple g.equinox h.captivate
i.abduction j.egocentric k.geomorphology
l.omniscient m.interdict n.utilitarian o.patricide

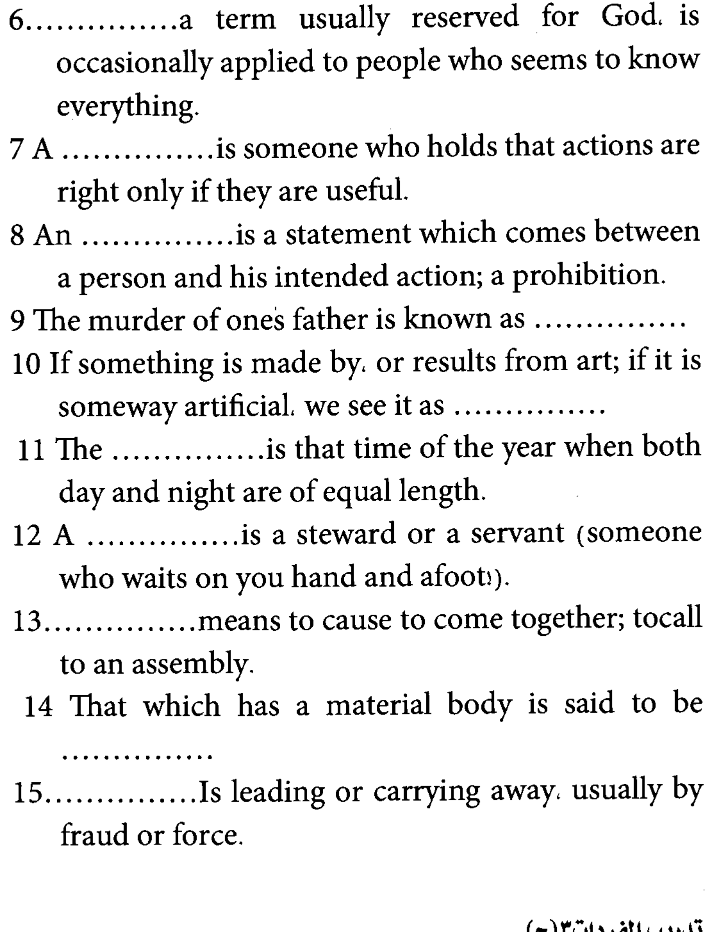
1 If you behead someone you ....him.

2 A ....Argument is one that streches the truth in order to convince.

3..............is the study of the physical features of the crust of the earth.

4..............Is to take complete control of the attention; to overcome by charm of manner and appearance.

5 A person who considers himself to be the centre of the universe is described as ....



6..............a term usually reserved for God، is occasionally applied to people who seems to know everything.

7 A ....is someone who holds that actions are right only if they are useful.

8 An ....is a statement which comes between a person and his intended action; a prohibition.

9 The murder of one's father is known as ....

10 If something is made by، or results from art; if it is someway artificial، we see it as ....

11 The ....is that time of the year when both day and night are of equal length.

12 A ....is a steward or a servant (someone who waits on you hand and afoot)).

13..............means to cause to come together; tocall to an assembly.

14 That which has a material body is said to be ....

15..............Is leading or carrying away، usually by fraud or force.

تدريب المفردات٣(ج)

a.chronometer b.imposition c.subrogation
d.elucidate e.insensate f.desolation g.morbid
h.vertigo i.remittance j.fraternise k.empathy
l.pneumatic m.bioplasm n.aerodynamics o.tenacious

1 Aperson who is destitute of sense or given to extremes، we call ....

2........... is the power to project one's feelings into an object or a person، and so reach full understanding.

3..............means to shed light on، to make clear.

4 A ....drill is one that uses compressed air.

5 An instrument that finally measures time is ....

6 A..............person is one who holds on، no matter what the circumstances.

7 A.............. is money sent to you.

8 The science، which deals with the forces exerted by air and by gaseous fluids، is ....

9 The germinal matter for all living things is..............

10 When people associate as brothers، we say they ....

11 If something is ....it reminds us of death.

12 An ....May be defined as the act of placing or putting on; a burden، often unwelcome.

13..............is when you substitute someone else for yourself in respect of your legal rights.

14 .... refers to that which is deserted، laid waste، solitary، forsaken.

15 .... is feeling of giddiness.

ملخص هذا القسم من الكتاب

ركَّزنا فى هذا القسم على تشكيل لبنات ذهنك الأساسية، عبر تعلُّم عمل الخرائط الذهنية، واستخدام معارفنا عن تكوين الفقرة بالتزامن مع تعلم آليات الاستعراض المسبق؛ وذلك لتحسين سرعة القراءة ومقدار الفهم أكثر وأكثر.

الفصول الثلاثة التى تناولت المفردات تضمن تحسنًا ذهنيًّا شاملاً، وزيادة مطردة فى مقدار فهمك واستيعابك، كذلك ستزداد سرعة قراءتك كنتيجة لزيادة فهمك، ولقدرتك المطورة فى التحديد السريع للكلمات والأفكار المفتاحية؛ ولأن قدرتك الكبيرة فى الإلمام بالمفردات ستزول بها حاجتك للقفزات الخلفية والارتدادات.

توطئة

تمتلك الآن كل المعارف الأساسية التى تتعلق بعينيك، ومخك، والتى تتعلق بآليات التعلُّم الأساسية، أنت الآن مؤهل إذن للانتقال للآليات المتقدمة التى ستمكِّنك من الدراسة بشكل أكثر فاعلية، ومن الإلمام الكفء السريع بكميات متزايدة من المجلات والصحف والمذكِّرات، ومن التعامل مع المعلومات المحوسبة، ومن التقييم الأكثر شمولاً للكتابات الأدبية الجميلة، ومن التطلُّع نحو قدراتك الهائلة مستقبلاً. كل هذا تجده فى القسم الخامس من الكتاب، القارئ الفائق: الاستخدام المتقدم لنسق المخ والعينين.

القسم الخامس

الوصول لمرحلة القارئ الفائق: الاستخدام المتقدم لنسق العينين والمخ

منذ عام ١٩٦٦ قمت بتدريس المبادئ الأساسية للقراءة السريعة فى أكثر من ٥٠ دولة، لطلبة يتراوحون بين أطفال فى سن الثالثة ومدراء تنفيذيين لشركات متعددة الجنسيات، وفى كل بلد وأيا ما كان عمر الدارس أو وضعه، واجهت أسئلة متشابهة كان من بينها:

"يمكننى تفهم استخدام هذا فى المواد الأخرى، لكن ليس من الممكن حقًّا استخدامه فى العلوم، أليس كذلك؟".

"لا يمكنك تطبيق مبادئ القراءة السريعة فى الأدب والشعر، أليس كذلك؟".

"ليس بالإمكان حقا عمل استعراض مسبق لرواية بوليسية".

"فى المواد الصعبة حقًّا سيكون لزامًا عليك القراءة ببطء".

"لا شك أنك لا تستطيع استخدام القراءة السريعة فى قراءات الاسترخاء والتسلية".

"لكننى أقرأ لمساعدة نفسى على النوم، فكيف لى أن أستخدم تلك الآليات لإنجاز ذلك؟".

ومع هذا فإجابة هذه الأسئلة هى أن معرفتك المتزايدة بالقراءة السريعة ستساعدك فى كل المواقف السابقة عما تعلمته وما ستتعلمه، فهذا الكتاب يمثِّل الدائرة الكاملة لمهارات القراءة، والتى يمكنك اختيار العنصر المناسب من بينها، أو مجموعة العناصر المناسبة لنوع القراءة الذى تستهدفه.

ومن الآن فصاعدًا، ستتعامل مع كل صفحة فى كل كتاب تقرؤه بشكل

مختلف، وستكون علاقتك بالكلمة المطبوعة كعلاقة الدلفين بالماء.

ويمدك القسم الخامس بمعلومات أكثر تفصيلاً عن التطبيقات المتقدمة، ويعرِّفك على المفهوم الثورى الجديد للمعرفة.



آلية الدراسة العضوية بالخرائط الذهنية®

إطلالة عامة

- آلية الدراسة العضوية بالخرائط الذهنية
- اختبار السرعة الذاتى رقم٦
- ملخص
- مهام مفيدة



قيل إن المعرفة قوة، والحق أن القوة تكمن فى القدرة على التواصل، وفهم، واستيعاب، وحفظ؛ واسترجاع، واستخدام تلك المعرفة، والقدرة المترتبة على ذلك؛ وهى خلق معارف جديدة من الموسوعة الذهنية المتعددة الأبعاد التى لديك، ومفتاح هذه القوة فى أن تتعلم كيف تتعلم.

هذا الفصل يعرِّفك على آلية التعلم العضوية بالخرائط الذهنية، وهى أداة فريدة قوية للتعلم.

آلية الدراسة العضوية بالخرائط الذهنية

إن قراءة الدراسة هى مجال يمكن فيه تطبيق كل الآليات التى حواها الكتاب، وقد أدرك متخصصو التعليم خلال القرن التاسع عشر أن القراءة المتعددة المستويات للدراسة أكثر فاعلية من مجرد القراءة التقليدية لكتاب

لمرة واحدة، وصمموا العديد من الأنظمة المتباينة لهذا الغرض، وآلية التعلُّم العضوى تجمع بين العناصر الأساسية لتلك الآليات السابقة، بالإضافة لكل مهارات المخ المتناغمة، بما فى ذلك مهارة عمل الخرائط الذهنية، وأسس الذاكرة ونظمها، وعمليات القراءة السريعة، إنَّ هذه الآلية قد تمَّ شرحها بإفاضة فى كتاب خرائط العقل، لكننا - وباختصار شديد - سنقوم بشرح الجزءين الأساسيين لهذه الآلية، وهما التحضير والتطبيق.

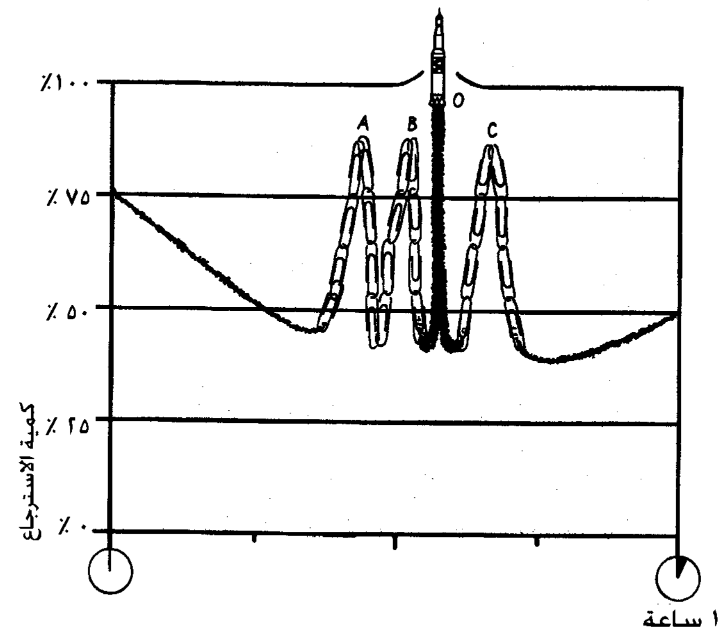
التحضير

(أ) التصفح

استخدم مهارات الاستعراض المبكر التى تعلَّمتها فى الفصل الخامس عشر؛ كى تكتسب القدرة الخاطفة للإحاطة بالمادة.

(ب) الوقت والمقدار

دوِّن الفترات الزمنية وكميات القراءة التى يجب إتمامها فى هذه الفترات، (انظر الشكلين ١٤ و ١٥).



الشكل ١٤ رسم بيانى يظهر أن درجة التذكر لدينا تزيد عنها فى بداية ونهاية فترة التعلُّم، ويظهر أيضاً أننا نتذكر بشكل أفضل حين تكون مادة التعلم مترابطة وتزداد أكثر حين تكون المادة بارزة أو لافتة للنظر.

(ج) رسم خريطة ذهنية للمعرفة السابقة عن مادة القراءة

مستخدمًا خريطة ذهنية قم بمسح ذاكرتك عما سبق لك معرفته عن المادة محل القراءة، فهذا يضمن لك قاعدة ذهنية مناسبة للقراءة.

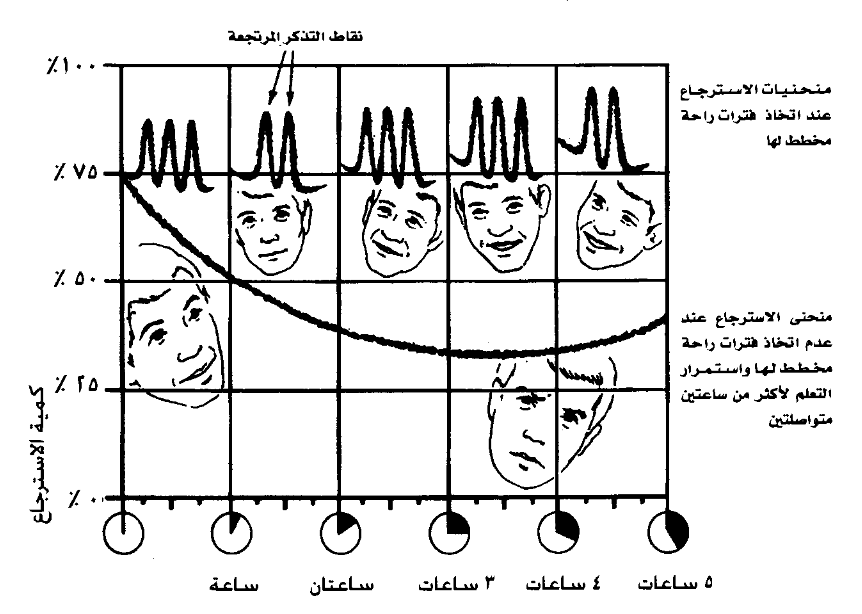
(د) الأهداف والغايات

حدد ـ على نحو واضح ـ السبب الذى يدفعك لقراءة هذه المادة وما تريد الخروج به من هذه القراءة.

التطبيق

(أ) المطالعة

قم بعمل تصفح ثان أعمق، مستخدمًا أهدافك وأسئلتك؛ لاختيار القاعدة المناسبة من المعلومات.



شكل ١٥ يظهر حالة التذكُّر أثناء التعلم مع استراحات بينية وبدونها، إنَّ مدة التعلُّم التى تتراوح بين ٢٠- ٢٥ دقيقة تفرز أفضل علاقة بين الفهم والاسترجاع.

(ب)الاستعراض المسبق

بعد تشكيل الهيكل الأساسى للمعلومات، ابدأ بالاقتراب من الأجزاء المرتبطة ببعضها، جاعلاً تركيزك منصبًا على البدايات والنهايات.

(ج) التتمة

استوعب ما تبقَّى من معلومات، وقم ببناء خريطتك الذهنية، تاركًا الأجزاء الصعبة للمرحلة النهائية.

(د) المراجعة

التجميع النهائى. أتمم خريطتك الذهنية، قم بحل ما تبقى من مشكلات، أجب عما تبقى من أسئلة واستكمل إنجاز أهدافك.

تقترب الآن من نهاية الاختبارات الذاتية! وقبل إتمامك للاختبار السادس، قم بزيادة حجم التحفيز لديك، وقم بتدريبات التسريع مستخدمًا مرشدك البصرى، تأكَّد أنك تضع الكتاب على مسافة مناسبة، قم بالمطالعة المسبقة على نحو جيد، واستخدم المعلومات ذات الصلة بآلية الدراسة العضوية ذات الخرائط الذهنية؛ لمساعدتك على زيادة سرعتك وفهمك.

اختبار الذات رقم ٦ : إيقاظ الأرض
قفزة التطور التالية فى تاريخ البشرية ـ العقل الكونى

كتبه بيتر راسل، مؤلف كتاب The Brain

(كتب هذا النص عام ١٩٩٧)

أصبح من المعتاد فى هذه الأيام كثرة الحديث عن تسارع وتيرة الحياة والحنين إلى حياة أجدادنا وما ميزها من تؤدة، لكن نظرة سريعة لتاريخ التطور تثبت أن هذا التسارع ليس وليد اللحظة؛ فقد بدأ مع بدء الخليقة قبل ١٥ مليون سنة، ولأن هناك ملايين من السنين هى خارج نطاق إدراكنا؛ فكان من الصعب علينا إدراك هذا التسارع، وبإمكاننا الحصول على صورة ملموسة على نحو أكبر إذا ضغطنا تلك السنوات فى فيلم على

مدار سنة، فيلم الملحمة الكبرى.

يبدأ الفيلم "بالانفجار الكبير" الذى انتهى فى جزء من الثانية، وهكذا خلق الكون فى الثانية الأولى من أول أيام السنة! تكونت الذرات الأولى فيما يقارب خمسًا وعشرين دقيقة بعد أن تغنِّى أنت أغنية الذكريات التى لن تعود! ولم تجر فى بقية هذا اليوم أية تغيُّرات ذات بال، وهكذا ظل الحال فى بقية يناير أيضًا (أنت بحاجة لمزيد من أكياس الفيشار): فكل ما تراه حتى اللحظة ليس سوى سحب ممتدة من الغاز، وخلال شهرى فبراير ومارس بدأت تلك السحب تتكثف فى بطء مشكلة عناقيد من المجرات والنجوم، وبمرور الأيام والشهور بدأت النجوم فى الانفجار بين الحين والآخر فيما عرف بظاهرة السوبرنوفا، وتشكَّل نجم جديد من ركام ذلك الانفجار، وأخيرًا تشكَّلت شمسنا ونظامنا الشمسى فى بداية سبتمبر - بعد بداية الفيلم بثمانية أشهر.

وبمجرد أن تكونت الأرض بدأ جريان الأمور فى التسارع قليلاً مع بداية تشكُّل الجزيئات المركبة، وخلال أسبوعين من بداية أكتوبر، بدأت الطحالب والبكتيريا البسيطة فى الظهور، ثم ساد سكون نسبى (مع ازدياد الحاجة للفيشار!) مع التطور البطيء للطحالب، التى طورت آلية التمثيل الضوئى بعد ظهورها بأسبوع، وفى منتصف نوفمبر، تطورت الخلايا المركبة ذات النوى الواضحة المعالم؛ وهذا جعل التوالد الجنسى أمرًا ممكنًا، ومع تمام تلك المرحلة، بدأ التطور فى التسارع مرة أخرى، أصبحنا الآن فى نهاية نوفمبر وقد شاهدنا الجزء الأعظم من الفيلم، ومع هذا فإن تطور الحياة قد بدأ لتوه.

مع بداية ديسمبر بدأت النماذج البسيطة من الكائنات المتعددة الخلايا فى الظهور، وبعد ذلك بنحو أسبوع بدأت الفقاريات الأولى فى الزحف خارجة من البحر، وحكمت الديناصورات الأرض مدة الأسبوع الأخير من الفيلم، ومن ليلة رأس السنة وحتى منتصف يوم الثلاثين من ديسمبر - دام حكم طويل رشيد!

الآن، وفى عيد رأس السنة الذى بدأ لتوه، وبعد ٣٦٥ يومًا وليلة هى طول الفيلم، خطونا نحو بعض أكثر التطورات إذهالاً، فقد بدأت لغة البشر فى التطور قبل منتصف الليل بدقيقة ونصف، وفى نصف الدقيقة

الأخير ظهرت الزراعة، وقبل خمس ثوان ونصف من النهاية أنجز أحد الفلاسفة مبادئه التنويرية، وظهر ذلك الفيلسوف بعد ذلك بثانية، وحدثت الحرب العالمية الثانية فى أقل من عشر ثوان قبل منتصف الليل.

وصلنا للقطة الأخيرة من الفيلم، البوصة الأخيرة من مائة ألف ميل هى طول الفيلم، فقد حدث ما بقى من التاريخ الحديث كومضة ضوء، ليس أكثر من ومضة ضوء كتلك التى بدأ بها الفيلم، وفوق هذا تابع التطور تسارعه، ولم يبد ذلك التسارع المتلاحق أية إشارة للتباطؤ.

إن معدَّل التغيير فى مناح متنوعة شديد السرعة حتى أننا لا نستطيع التنبؤ بما سنكون عليه بعد خمسين عاماً، فضلاً عن ألف أو مليون سنة، وقد أصبح من الصعب استبعاد احتمالية كوننا ـ نحن بشر هذه اللحظة ـ على رأس مرحلة فارقة فى رحلة التطور.

إن البشرية فى أوجه عدة تنحو منحى جهاز عصبى سيَّار، ونحن نجد تشابهات قريبة بين تطورات المخ البشرى البدائى وما حل بالبشرية عبر التاريخ.

ففى عام ١٩٨٤ وصل ما تكونت منه شبكة الاتصالات الدولية إلى ٤٤٠ مليون خط هاتف، وما يقارب مليون آلة فاكس، لكن هذه الشبكة ظلت ـ مع ما تبدو عليه من ضخامة ـ لا تمثّل أكثر من برهة فى أطراف التواصل المخية، وهى بلايين من نقاط الالتقاء التى تتصل من خلالها الخلايا المخية، ووفق ما يذكر مستشار الحاسب البريطانى "جون ماكنولتى"، فإن شبكة الاتصالات العالمية فى عام ١٩٧٥ لم تكن أعقد من منطقة المخ التى لا تزيد على حبة البسلة، لكن القدرة الكلية لمعالجة البيانات تتضاعف كل ساعتين ونصف، وإذا زيد هذا المعدل فإن من الممكن أن تتساوى درجة تعقيد شبكة الاتصالات العالمية مع تعقيد المخ بحلول عام ٢٠٠٠، وإذا رأيت أن تلك المدة بالغة القصر فتذكَّر الساعة الأخيرة قبل منتصف الليلة الأخيرة من عمر الفيلم، ثم اضرب معدل تسارع التغيير فى عدد الساعات الذى يفصل بين ليلة الأول من يناير لعام ١٩٩٧ والليلة الأولى من العام الذى ينتقل بنا للقرن الحادى والعشرين.

ستكون تلك التغييرات من العظمة بمكان؛ حيث إنها ستهز غالبًا خيال عقولنا اللانهائى! وسننتهى عن النظر لأنفسنا على اعتبار أننا أفراد

منعزلون منفصلون، وسندرك أننا جزء من شبكة عالمية متكاملة سريعة التغير، بل نحن الخلايا العصبية لمخ كونى يفيق، ورغم أن هذا قد يكون اتجاهًا محتملاً للبشرية، إلا أن من الواضح أيضًا أن الأجناس تحت وطأة أزمة قاسية، وسيتوجب علينا العمل فى توجيه وسعة الخيال؛ حتى نتمكن من العبور إلى القرن القادم، إننا عالقون على نحو عميق فى أعقد شبكة من الأزمات الاجتماعية، والسياسية، والاقتصادية، والبيئية، والأخلاقية فى التاريخ البشرى بأسره، فهل تكون تلك الأزمات محبطة لقفزة تطور مرتقبة؟ ربما، ولا شك أن لدينا قدرًا من الفروض الأخرى التى تتعرض للاحتمالات المستقبلية بالتفصيل، إلا أن تاريخ التطور يطرح سيناريو محتملاً آخر للأحداث، وهو أن الأزمات قد تكون عامل تحفيز فى عملية التطور؛ للدفع باتجاه مراتب أعلى منه.

دعنا نلق نظرة على الأزمات الكبرى فى وجه التطور، ولنر كيف أن ما يبدو أمرًا سلبيًّا هو فى الحقيقة إيجابى تمامًا فى لغة التطور.

إحدى الأزمات المبكرة فى وجه تطور الحياة قد حدثت فى الغالب حين بدأت المركبات العضوية البسيطة التى تتغذى عليها الخلايا الأولية الأولى فى التناقص، وتلك كانت أزمة غذاء ـ فكانت الاستجابة عليها بتطور التمثيل الضوئى ـ وهو القدرة على التغذى مباشرة من ضوء الشمس، وقد أنتج التمثيل الضوئى ـ مع ذلك ـ الأكسجين كمنتج فرعى، ورغم أننا نعيش به الآن فى سعادة، إلا أنه أهلك كائنات ذلك الزمن.

وبعد بليون ونصف بليون سنة، وحين أصبح الأكسجين أحد مكونات الغلاف الجوى، ظهرت مشكلة أخرى كبيرة، وكانت هذه المرة مشكلة التلوث والسموم، فكانت استجابة التطور هى إحداث التطور فى الخلايا المتنفسة للأكسجين، إن أية أزمة تبدو فى بدايتها مؤلمة وخطيرة، تخيَّل ما قد تقوله لجنة تحقيق من البكتيريا عن الصدمة البيئية تجاه ما علم عن نية مجموعة صغيرة من البكتيريا، واستخدام التمثيل الضوئى فى الغذاء: "إن الأكسجين الناتج عن تلك العملية مادة خطيرة، إنه سام لكل الكائنات الحية المعروفة، إضافة إلى أنه يساعد بشدة على الاشتعال، وهو ما قد يحولنا جميعًا إلى رماد، ولا شك أنه سيسوق إلى دمار شامل للحياة".

ولا شك أن التمثيل الضوئى قد حرم وفق هذه اللجنة باعتباره "عملاً أنانيًّا، وغير طبيعى، وغير مسئول"، ولحسن حظنا أن لجنة كهذه لم تتشكل قط، وأن التمثيل الضوئى قد استمر، لقد نتجت عنه بلا شك أزمة كبرى، لكنه على الجانب الآخر أثمر وجود النبات والحيوان وأنت وأنا.

إن القائمة الحالية من الأزمات الكونية قد تتحوَّل لتكون ذات أهمية لتطورنا الحالى، والتى تكون بمثابة الأهمية التى كانت لأزمة الأكسجين.

فلم يحدث قط فى تاريخ الجنس البشرى أن بلغت مخاطر أى أزمة حد اللاعودة، وبدا أننا نقترب بسرعة نحو النقطة الحرجة، فالنتيجة ستكون دائمًا إما تعطلاً وإما فتحاً جديداً، إن الأزمات بوصفها محفزات للتطور، قد تكون هى كل ما نحتاجه للاندفاع لمستويات أعلى.

إن فكرة وجود جانب إيجابى مع آخر سلبى فى الأزمات. مأخوذة من اللفظ الصينى الذى يعنى كلمة أزمة وهو: "وى- تشى"، فالجزء الأول من الكلمة يعنى "احذر الخطر" فى حين يحمل الآخر معنى مغايرًا تمامًا، فهو يعنى "فرصة التغيير".

إن مفهوم الـ"وى تشى" يتيح لنا الفرصة لتقييم أهمية الأزمة على وجهيها، لقد ازداد تركيزنا فى السنوات الماضية على وجه الـ"وى" من أية مشكلة، أى على الاحتمالات العديدة لوقوع كارثة كونية وكيفية تفادى تلك الاحتمالات، وسيظل ذلك ضروريًّا فى كفاحنا لمعالجة مشكلاتنا الحقيقية التى تواجهنا، وفى الوقت نفسه قد نوجه لأنفسنا بعض التساؤلات حول توجهاتنا وقيمنا الأساسية من قبيل: لماذا نحن هنا؟ ما الذى نريده حقا؟ أليس هناك الكثير لنحيا من أجله؟ إن تلك التساؤلات سوف تكشف عن الوجه الآخر للأزمة، وهو فرصة تغيير التوجه، والإفادة من الفرص الهائلة والأخَّاذة التى قد تكون أمامنا.

وإذا لم نقم بذلك التحوُّل فقد تمضى آلاف السنين قبل أن تستقيم البشرية على عتبة التطور من جديد، وقد لا تحدث هذه الاستقامة أبدًا مع الجنس البشرى، إننا إن ظللنا فى جلد ذواتنا فقد تمر ملايين السنين قبل أن تتطور الأجناس الأخرى بنفس الإمكانية، وربما حتى لا يحدث التطور على هذا الكوكب؛ لكن هناك كواكب أخرى كثيرة فى مجرتنا وأخرى أكثر فى المجرات الأخرى، إن الكون سيواصل تطوره نحو مستويات أعلى من

التكامل والتركيب سواء شاركنا فيه أم لا.

لكن إن استطاعت البشرية أن تجد طرقًا لحل المشكلات المختلفة ومواجهتها، فسيثبت ذلك إمكانية التكيف معها بنجاح، وبهذا تؤدى الأزمات دور محفزات التطور، وكذلك تؤدى دور مختبرات التطور، فتختبر مدى قدرة النظام على التكيُّف والاستيعاب.

إن المجموعة الحالية من مشكلات البشرية يمكن النظر إليها على اعتبار أننا بتلك المشكلات قد وصلنا للاختبار النهائى لإمكانية تطبيق تطور جديد.

وفوق هذا، فإن أمامنا وقتًا محددًا، فليس أمامنا الدهر بأكمله للتجريب، فعلينا نحن الذين نحيا هذه اللحظات أن نكون من سيجيب عن تلك الأسئلة حتى نحمى أنفسنا فى عملية التطور المتواصلة.

وسواء اجتزنا الاختبار أم لا فالأمر عائد إلينا، فإذا فعلناها فقد نسير نحو مرحلة تطورنا التالية، إن مهمة إظهار قدرة البشرية على التكيف أمر نتحمل مسئوليته جميعًا، فالبشرية - وعلى خلاف الأجناس الأخرى البائدة - يمكنها من خلال قدرة العقل المذهلة أن تتنبأ بالمستقبل، وأن تقرر خياراتها وتغيِّر عن قصد قدرها، إنه للمرة الأولى فى تاريخ التطور تصبح مسئولية الكشف المتواصل عن التطور على عاتق مادة التطور ذاتها، إننا لم نعد شهودًا سلبيين على العملية، بل يمكننا المشاركة بفاعلية فى تشكيل المستقبل، إننا الآن حراس عملية التطور على الأرض، فبين أيدينا، بل بالأحرى بين عقولنا أن نمسك بمستقبل تطور هذا الكوكب.

أوقف المؤقت الآن

الوقت المستغرق:..............دقائق

بعد ذلك قم بحساب سرعة قراءتك بعدد الكلمات فى الدقيقة الواحدة (ك ف د)، وذلك بقسمة عدد الكلمات فى النص (وهى ١٤٩٥ كلمة) على الوقت الذى استغرقته فى القراءة.

الصيغة الرياضية لحساب السرعة:

$$\text{عدد الكلمات فى الدقيقة (ك ف د)} = \frac{\text{عدد الكلمات}}{\text{الوقت}}$$

حين تنهى الحساب، سجِّل الناتج فى الفراغ الموجود أسفل الفقرة، وسجِّله فى الرسم البيانى لرصد التقدم وجدول رصد التقدم.

عدد الكلمات فى الدقيقة:................

اختبار الذات رقم ٦: الفهم

١ نشأ الكون منذ حوالى:

(أ) ٥ ملايين

(ب) ٧٥ مليوناً

(ج) ١٢ بليوناً

(د) ١٥ بليون سنة

٢ حسب مقالة راسل فإن الغازات قد بدأت فى التكثف البطيء فى عناقيد من المجرَّات والنجوم فى:

(أ) يناير/ فبراير

(ب) فبراير/ مارس

(ج) مارس/ أبريل

(د) أبريل/مايو

٣ حسب مقالة راسل تكوَّنت الشمس والنظام الشمسى الخاص بنا أخيرًا فى بداية:

(أ) يوليو

(ب) أغسطس

(ج) سبتمبر

(د) أكتوبر

٤ قدَّر جون ماكنولتى أن شبكة الاتصالات العالمية فى عام ١٩٧٥ لا تزيد فى تعقيدها على تعقيد جزء من المخ يقل حجمه عن ....

٥ يعتقد بيتر راسل أن الأزمات يمكن أن تكون محفزات تطور لمستويات أعلى. صواب/ خطأ

٦ كان منتج التمثيل الضوئى الذى ساق الموت للكائنات هو:
(أ) ثانى أكسيد الكربون
(ب) الأكسجين
(ج) الماء
(د) ضوء الشمس

٧ ما ذلك الذى كان ليحرم من الحياة حال تطوره باعتباره عملاً "أنانيا، وغير طبيعى، وغير مسئول"، إذا أجرت مخلوقات ذلك العصر كلمتها؟ ....

٨ فى التعبير الصينى وى تشى يعنى الجزء الأول:
(أ) فرصة التغيير
(ب) الحظ السعيد
(ج) احذر الخطر
(د) الحياة السعيدة

٩ يعنى الجزء الثانى من التعبير الصينى وى تشى:
(أ) فرصة التغيير
(ب) الحظ السعيد
(ج) احذر الخطر
(د) الحياة السعيدة

١٠ يعتقد راسل أن بإمكان البشرية تغيير قدرها والإسهام بفاعلية فى تشكيل مستقبلها. صواب/ خطأ

١١ المستقبل ذو الطبيعة المتطورة لكوكب الأرض تتحكم فيه:
(أ) أقدار الله
(ب) أيدينا
(ج) عقولنا
(د) نظرية الفوضى

تحقق من صواب إجاباتك فى صفحة ٢٨١ .

ثم اقسم درجتك على ١١، واضربها فى ١٠٠ لكى تحسب نسبة فهمك.

درجة الفهم:.................من ١١

...................٪

والآن قم بإدراج درجتك فى رسم بيان التقدم وجدول التقدم صفحتى ٢٨٣، ٢٨٤.

ملخص

١ إن آلية الدراسة العضوية باستخدام الخرائط الذهنية قد جمعت بين عناصرها والعناصر الكبرى لمناهج التدريس السابقة، وتجمع كذلك بين المعرفة الشاملة عن المخ، وعمل الخرائط الذهنية، وآليات الإرشاد المتقدم.

٢ ابدأ بالتحضير (التصفح، وتخصيص الوقت، وتحديد الكم، وتصميم الخريطة الذهنية للمعرفة السابقة عن الموضوع، وتحديد الأهداف)، ثم السير نحو التطبيق (النظرة الشاملة، الاستعراض المسبق، التتمة، والمراجعة).

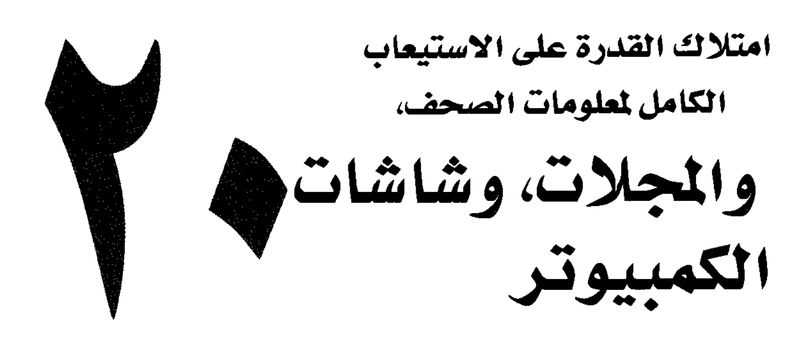
مهام مفيدة

١ اختر نصًا تمهيديًا سهلاً حول موضوع طالما أردت تعلم شىء عنه لكنك لم تفعل قط، قم بتطبيق آلية الدراسة العضوية بالخرائط الذهنية، وكذلك كل مهارات القراءة السريعة؛ كى تتم قراءة الكتاب فى أقل من ساعة، وصغ ناتج قراءتك فى خريطة ذهنية.

٢ نظِّم جلسة تطبيق يومية تدوم خمس دقائق؛ من أجل تسريع القراءة مع استخدام المرشد البصرى.

توطئة

كم مرة شعرت بالإرهاق واليأس من كمٍّ المعلومات التى تملأ الصحف، والمجلات، والأوراق الأخرى المكدسة على مكتبك أو على الأرفف؟ إن الفصل التالى يبين لك كيف تتعامل مع هذا الموقف بنجاح وابتهاج.



٢٠ امتلاك القدرة على الاستيعاب الكامل لمعلومات الصحف، والمجلات، وشاشات الكمبيوتر

إطلالة عامة

- الصحف
- المجلات
- شاشات الكمبيوتر
- ملخص
- مهام مفيدة

تتعلم فى هذا الفصل طرقًا جديدة تامة الفاعلية؛ لاستخلاص المعلومات المهمة من الصحف، والمجلات، وشاشات الكمبيوتر، والتى تمثّل مجتمعة أكثر من خمسين بالمائة من إجمالى قراءات الناس (ومائة بالمائة فى بعض الأحيان).

إن الصحف والمجلات وشاشات الكمبيوتر هى بعض من نوافذك التى تطل بها على العالم بل على الكون كله، ومن الممكن أن تزيد فاعلية اطلاعك عليها من خلال فهم طبيعتها وطبيعة بعض المناهج الجديدة بها.

الصحف

نادرًا ما نتوقف للتفكير فى أنَّ الصحف التى أصبحت جزءًا أساسيًّا من حياتنا، تمثِّل تطورًا حديثًا للغاية، فقبل القرن العشرين ما كان للصحافة صوت وما كان للجمهور اهتمام، فما كانت الصحف فى الأساس سوى نشرات إخبارية لا تتضمن سوى قدر ضئيل من التحليل أو التعليق على الأخبار، لكن بقى استثناء يستحق الذكر لهذا الوضع وهو جريدة التايمز، والتى أدلت بتقارير ناقدة حول حرب الكريميان عام ١٨٥٥، وقد اعتبرت مؤثرة فى سقوط الحكومة وإعادة تنظيم الجيش البريطانى.

شهد القرن التاسع عشر نموًّا متصاعدًا للصحافة العالمية، مستندًا فى ذلك لظهور آلة فودرينير التى تمكَّنت من إنتاج صحيفة متصلة الورق، وقد وازى هذا التطور نمو عالمى فى شبكات الاتصال وفى التعليم، وهذا يعنى أن معلومات أكثر مطلوبة على نحو أسرع، وعددًا أكبر من الناس قادرون على القراءة؛ ونتيجة لذلك صدرت العديد من صحف العالم فى الفترة ما بين ١٨٤٠ و ١٩٠٠.

وفى بداية القرن العشرين ازدهرت الصحف، لكن حتى الآن وبعد فترة قصيرة من وجودها ـ عاشت العديد من تلك الصحف أوقاتًا عصيبة؛ ومن بين أسباب تلك المعاناة ظهور التلفاز مع التغطية التى يقدمها للأحداث بالصورة المتحركة، وانتشار نشرات الأخبار الحاسوبية، والإنترنت الذى وفَّر تغطية فورية وشخصية للأحداث، والصحف الآن تجاهد من أجل العودة والتكامل مع هذه الشبكات.

إن الغرب ربما يكون على وشك دخول حقبة تقلل الصحافة فيها من معالجة الأخبار الموجودة فعليًّا وتزيد من اهتمامها بتقديم الملخَّصات، والتحليلات، والتعليق.

ويجدر بنا فى هذ المقام إلقاء نظرة سريعة حول العالم كى ننظر فى حجم توزيع ومقدار تأثير صحف أخرى.

١ أساهى شيمبن الصادرة فى طوكيو، وتوزِّع تسعة ملايين نسخة يوميًّا، هذه الصحيفة ليست مجرد إصدار يومى ذى شعبية كبيرة؛ فلهذه الصحفية تأثير اجتماعى وسياسى واسع النطاق.

٢ جين مينه جيه باو الصادرة فى بكين، وتوزع مليونين ونصف

المليون نسخة يوميًّا، ورغم أن توزيعها ليس عظيم الارتفاع، إلا أن تلك الصحيفة تصل إلى عدد من الناس يفوق عدد من تصل إليهم أية صحيفة فى العالم. فهذه الصحيفة هى لسان حال الدولة الصينية بأسرها، وهى تقرأ فى الراديو، وفى القطارات، والمصانع، والمزارع، وتوضع نسخ منها فى صناديق ذات واجهات زجاجية فى مفارق الطرق والأسواق.

٣ نيو يورك تايمز وتوزع مليون نسخة يوميًّا، ورقم التوزيع قد يكون مضللاً فى هذه الحالة أيضاً؛ لأن معظم المتخصصين فى الاقتصاد والسياسة والاتصالات فى أمريكا والغرب - يقومون بقراءة هذه الصحيفة، فتأثيرها إذن على صنَّاع الرأى فى العالم واسع المدى.

والحق أن الغالبية العظمى من الصحف ذات الصبغة العالمية، ونادرًا ما يزيد توزيعها على نصف مليون نسمة، وهذه القاعدة تشمل الصحف العالمية الثلاث الأكثر تثقيفًا ووضعًا للتحليلات وهى: نيوى زروتشر زيتنج السويسرية، والتايمز الإنجليزية، ولوموند الفرنسية، وكما هى الحال مع نيو يورك تايمز وجيه باو، فإن أرقام توزيع تلك الصحف الثلاث قد يكون مضللاً؛ لأن تأثير تلك الصحف بالغ الاتساع.

طرق لقراءة الصحف

بعد أن ألقينا نظرة على الصحف فى إطارها العالمى والتاريخى، هيا نناقش أفضل الطرق لقراءتها.

١ فى البداية، لابد لنا من اتباع منهج منظم لذلك؛ فكثير من الناس يقضون الساعات فى قراءة الصحف، ثم ينتهون كما بدءوا.

٢ أيا ما كانت الصحيفة التى تنوى قراءتها، قم بتحديد هدفك أولاً من القراءة، وللمساعدة فى اتخاذ هذا القرار، ابدأ بمطالعة مسبقة للجريدة قبل قراءتها، لتختار النصوص والمقالات التى تود قراءتها بشكل كامل.

٣ قم أيضًا بملاحظة تصميم الصحيفة وإخراجها الطباعى، فمعرفة

أماكن استكمال المقالات داخل الجريدة يوفر الكثير من تقليب الصفحات، بخلاف البحث على غير هدى.

٤ يميل معظم الناس لقراءة الصحف التى تؤيد نظراتهم للأمور، أو بعبارة أخرى تطيب خواطرهم كل صباح أو كل مساء! وقد يكون من المفيد بشكل أكبر التعوُّد على شراء صحيفة مختلفة كل يوم ولمدة أسبوع، والقيام بعقد مقارنات ومفارقات بين الإخراج المختلف لكل صحيفة، والمواقف السياسية لكل منها؛ وأساليب الصحفيين، وتحليل الأحداث؛ ونطاق التغطية، جرِّب ذلك بداية من الأسبوع المقبل.

٥ ينبغى مراجعة مصداقية التقارير الصحفية؛ فأنا على ثقة من أن بعضًا ممن ينخرط منكم فى حدث ما أو يكون جزءًا منه وتتم تغطيته صحفيًّا فى اليوم التالى، غالبًا ما يقول لنفسه: "إن شيئًا من ذلك لم يحدث!".

إن الأخبار غالبًا ما يقوم على كتابتها أناس منحازون، أو أنها تخضع فى وضعها "السياسة تحريرية معينة"، وهذا التضليل التحريرى ـ إن صح التعبير ـ لا يكون مقصودًا بالضرورة، فكل شخص يميل لرؤية أى موقف أو حالة ما بنظرة مختلفة.

إنَّ محررى الصحف مجرد أشخاص، وقد يرون الأحداث من مواقع وظيفية مغايرة، (فمن يوجد وسط حالة ذعر جماعى غير الذى يقف فى بناية ليشاهده من أعلى، وكل منهما سوف يكتب تقريرًا مختلفًا عن ذلك الحدث الواحد).

٦ بعد قبول هذا التحيُّز التحريرى الذى لا مناص منه، ننتقل للحدث ذاته، إن الصحفى يدوِّن ملاحظات موجزة عن الموضوع الذى يود الكتابة فيه، ويقضى وقتًا يجول فيه داخل حاسوبه، ثم يعيد ترتيب الأحداث التى وقعت فى ذهنه.

ومرة أخرى، ستجد تغييرات طفيفة لابد منها فى درجة الثبوتية التى ستجمل بالكلمات التى تستخدم فى وصف الحدث.

وبمجرد كتابة الخبر، يتم إخضاعه للتنقيح ثم معاودة التنقيح، وذلك قبل أن يصل فى نهاية الأمر لصفحات الجريدة.

٧ ويمكن القول إنه مع أكثر النوايا إخلاصًا، سيظل من المستحيل تقريبًا إنتاج تقرير صحفى كامل الموضوعية، فمن الواجب إذن قراءة الصحف والمجلات بعين أكثر نقدًا مما هى عليه، وما تورده من أخبار ينبغى أن تُراجَع مصداقيتها من مصادر أخرى كالراديو، والتلفاز، والصحف الأخرى، وشبكات الأخبار الإلكترونية.

(أ) باستيعابك للخطوات الست السابقة، اتَّخذ من قراءتك للصحف قفزة كبرى للأمام باتباعك العلامات الإرشادية التالية:

(ب) اثبت على أهدافك الأساسية من قراءة الصحيفة، وجاهد للبقاء ملتزمًا بها قدر الإمكان.

(ج) قم بمسح وتصفح المقالات والصفحات، مستخدمًا الآليات الموضحة فى الفصل التاسع.

(د) خلال المسح والتصفح، ضع خطًّا على المقالات التى تلفت انتباهك.

(هـ) قم بقص أى مقال ذى أهمية أو استخدام دائم.

(و) استبعد ما تبقَّى من الصحيفة قدر الإمكان.

(ز) استخدم خريطة ذهنية لتسجِّل فيها أية معلومات جديدة، أو أية معلومات تتراكم بشكل يومى أو أسبوعى أو سنوى.

المجلات

تشبه المجلات الصحف فى العديد من الأوجه؛ ولذا فإن الأساليب التى ذكرت حتى الآن فى هذا الفصل تنطبق عليها أيضًا، إلا أن هناك بعض الاختلافات المهمة التى يجدر ذكرها.

- مقالات المجلات تكون أكثر طولاً من مقالات الصحف.
- تحوى المجلات عادة عددًا أكبر من الرسوم، والتى يكون بها قدر أكبر من الألوان.
- لا يتم إصدار المجلات فى جدول زمنى ضيق كالصحف؛ ولذا فإنها تكون أكثر استطرادًا.

هذه الاختلافات تجعل من الأيسر استخلاص التركيب المنطقى لمقالات المجلات، ولا شك أن معظم صحفيى المجلات قد تعلموا أن عليهم أن يخبروا قرَّاءهم بما انتووا إخبارهم به، ثم إخبارهم بأنهم أعلموهم بتلك المعلومات.

هذا يعنى أن معظم مقالات المجلات تبدأ بمشاكلة أو لفت نظر، يتبع ذلك - فى الحال - جملة قاطعة نحو هدف المقال، وهذا كله فى إطار إخبار القارئ أن الكاتب سوف يخبره بما يريد.

يلى ذلك تتبع الهيكل أو المبنى الأساسى للمقال، وفى المقال الجيد تكثر فى مبناه الأساسى المناقشات المنطقية، والرسوم، والصور، وعناصر أخرى تستخدم المهارات العقلية من أجل إقناع القارئ بوجهة نظر الكاتب، وهذا هو الإخبار.

الجزء الأخير من المقال هو ذروته، وهو الجزء الذى يستخدم فيه الكاتب نهاية درامية مباغتة، مرفقة بمراجعة لأطروحته الرئيسية، فى محاولة لتثبيت الفكرة، وهذا هو إخبار القارئ بأن الكاتب أعلمه.

ستلاحظ أن تلك التركيبة تشبه إلى حد كبير عملية "الاسترجاع خلال مرحلة تراجع التعلم"، فى صفحة ٢٣٨ (انظر أيضاً كتابى استخدم عقلك، واستخدم ذاكرتك).

معرفة هذا التركيب تسمح لك بعمل مسح فعَّال للمجلة كلها؛ لأنك ستعرف أين تبحث عن المعلومات بشكل محدد، وكذلك سيكون التصفح أكثر سهولة عندما تقوم بتصفح تركيب المقال أولاً فى عقلك.

حرب على المجلات

إن إحدى الطرق الرائعة والممتعة فى قراءة المجلات هى أن يكون لديك "حرب شهرية على المجلات".

أعنى بهذا أن تدَّخر كل المجلات التى بحوزتك لمناسبة خاصة، وبمعدل مرة واحدة فى الشهر، وتقوم بإعداد نفسك لهذه المناسبة بسرعة قراءة فائقة خلال كل صفحة بكل مجلة جمعتها.

من المفيد أن تضبط بندولك على ستين دقة فى الدقيقة، وأن تدفع نفسك للتمكن من تغيير الصفحة مع كل ضربة، مستحثًّا أدوات إرشادك

لإنهاء الصفحة، هدف هذه الممارسة هو دفعك لاختيار الصفحات التى تشعر بأهميتها لك من المجلة، فينبغى لك قطع هذه الصفحات فورًا خلال تقدُّمك فى مطالعة المجلة على المعدل الذى ضبطت بندولك عليه، ينبغى أن تكون الصفحات التى اخترتها تحظى باهتمام خاص لديك، يمكن أيضًا أن تتضمن صورًا فوتوغرافية، أو صورًا عادية تكون جذَّابة على نحو خاص، أو رسومًا كارتونية تحبها على نحو خاص، أو إعلانات تعتادها، أو غير ذلك.

فى مناهج مركز بوزان للقراءة المتقدمة، توجد إحصائية مذهلة تقرر أنه فى تسع وتسعين بالمائة من الحالات، كان المقدار الذى تم حفظه بعد القراءة الأولى بين اثنين إلى عشرة بالمائة، إنَّ بعض الطلاب شعروا بارتياح شديد حين انزاح من فوق كاهلهم - بشكل مفاجئ - المقدار الضخم من المادة غير المقروءة التى كان يتوجب عليهم إتمامها حتى أنهم تصايحوا فرحين وهم يقذفون بأكداس المجلات فى منتصف غرفة الدراسة!

بمجرد اختيارك للمواد ذات الأهمية، قم بقراءة ثانية، وفى هذه المرة قم بالمفاضلة بينها وتصنيفها فى مراتب مناسبة؛ ولأن المجلات المتشابهة تسعى لجمهور واحد من القرَّاء، فسوف تجد عددًا من المقالات تعالج موضوعات متشابهة، وبهذا يتناقص مقدار القراءة أكثر وأكثر، ومن الممكن أن تكون الصور الجميلة أو الرسوم الكارتونية الملحقة بالمادة المقروءة بمثابة فترات راحة مبهجة أثناء الدراسة، أو من الممكن مطالعتها فى مرحلة خاصة.

إنَّ تطبيق هذا المنهج أظهر أن أقل من واحد بالمائة من المجلات هو ما نحتاج إلى قراءته، وهو ما يوفِّر تسعة وتسعين بالمائة من الجهد.

بعد إتمامك لحربك على المجلات، يمكنك دمج أى مادة متبقية تود حفظها إلى ملف المعرفة الخاص بك (انظر الفصل ٢١).

شاشات الكمبيوتر

من الممكن أن تصبح القراءة من شاشات الكمبيوتر أكثر سهولة إذا تم ضبط متغيرين اثنين: المحيط (خصوصًا الإضاءة)، وآليتك فى القراءة.

تحسين البيئة المحيطة بالكمبيوتر

١ الإضاءة: جرِّب أنواعًا مختلفة من الإضاءة، إنك بحاجة إلى ضوء معتدل، وواضح؛ وناعم، دون وهج، إنَّ الإضاءة غير المناسبة يمكن أن تقلل من سرعة قراءتك بمقدار خمسين بالمائة؛ ولذا عليك أن تتأكَّد من أن إضاءتك مناسبة لحاجاتك.

٢ التباين: التباين المرتفع يجعل القراءة أكثر سهولة؛ ومن ثم يكون الفهم أفضل والسرعة أكبر، ومع اختلاف الناس تختلف التركيبة اللونية التى يفضلونها لحروف الكتابة والخلفية؛ ولهذا وللمرة الثانية عليك أن تجرِّب حتى تجد التوليفة المناسبة لك، ومن الخيارات الشائعة استخدام الحروف السوداء على خلفية بيضاء، وبرتقالى على أسود، والأزرق الداكن على الأبيض؛ وأيا ما كان خيارك، اضبط الإضاءة والتباين اللونى لشاشتك؛ حتى تحصل على أعلى درجة وضوح ممكنة للكتابة، وإن كانت الإضاءة فى مكتبك تتغير فقم بتغيير تباين الشاشة حتى يوافق لإضاءة المكتب.

استخدام آليات القراءة السريعة على شاشة الكمبيوتر

١ استخدم مرشدًا بصريًّا متقدمًا: إن استخدام مرشد بصرى طويل ورفيع - حبذا لو كان عصاة طعام، أو إبرة غزل - فى القراءة من شاشة الكمبيوتر؛ فهو يسمح لك بالقراءة بشكل مريح، وعلى بعد مناسب من الشاشة، وهذه الطريقة هى ذاتها التى تستخدم فى القراءة من صفحة كتاب.

يمكنك استخدام المرشد البصرى بالتوازى مع منظم سرعة السطور على الشاشة، اضغط سهم النزول للسير بسرعة مناسبة، ودع المرشد يجول جيئة وذهابًا بين الصفحات المارة أمامك على الشاشة. إن كان توازنك ووضعية جلوسك مناسبين، فستشعر باسترخاء أكبر وأريحية أعلى من ذلك الذى يقرأ دون مرشد بصرى.

إن استخدام هذه الآلية يقى العين من التوتر الذى يصيب فى

العادة من يقرءون من شاشات الكمبيوتر، وكذلك سيساعد فى القضاء على تيبس الرقبة، وضيق التنفس، وتحدب الكتفين، وألم أسفل الظهر.

حافظ على استراحة بصرية كل عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة فتلك الاستراحة تسمح لعينيك بالتجوال فى أنحاء الغرفة، أى فى مدى بصرى متوسط وطويل، بهذه الطريقة ستنهى إرهاق العين المعتاد.

٢ اختر نوع الخط المناسب: فى أجهزة الحاسب الحديثة توجد عدة أنواع من الخطوط، لا تلزم نفسك بنوع الخط القياسى، بل اختر فى كل مرة نوع الخط الذى ترى أنه الأفضل لاستيعاب المخ والعين.

٣ اختر فاصلاً مناسبًا بين السطور: فى جهاز الكمبيوتر تنويعة من أوضاع فواصل السطور، فاختر الوضع الذى يناسبك أكثر، والوضع الأكثر شيوعًا هو الفاصل الفردى؛ لأنه يسمح لمدى رؤيتك المحيطية أن تلتقط قدرًا أكبر من المعلومات فى نقطة الثبات الواحدة.

فى دورة دراسية جرت حديثاً لمساعدى المدراء فى مركز أوروبا للإدارة - ذكر موظفو السكرتارية التنفيذيون أنهم يقضون ما بين عشرين إلى ستين بالمائة من يوم العمل فى قراءة معلومات من شاشة الكمبيوتر مباشرة، أو من مخرجاته المكتوبة، وقالوا إنه مع الزيادة فى مقدار مواد القراءة المرسلة بالفاكس والبريد الإلكترونى، فإن هذه النسب تتزايد، وهكذا فإنَّ القراءة السريعة قد أصبحت أمرًا أكثر إلحاحًا فى مقر العمل الحديث.

إنَّ آليات القراءة السريعة من شاشات الكمبيوتر الموضحة أعلاه ستزيد سرعة قراءتك ثلاثة أضعاف على الأقل، هذا يعنى أنَّ ساعات مكوثك أمام شاشة الكمبيوتر ستقل بشكل كبير، وهذا يقلل أيضًا من الإجهاد الواقع على عينيك.

ملخص

من الممكن أن تصبح قراءة الصحف والمجلات وشاشات الكمبيوتر أكثر إمتاعًا، وإنتاجية حين تتعلم آليات القراءة السريعة وتطبقها.

مهام مفيدة

١ اشترك بصحيفة أو اثنتين لمدة شهر قادم، وتعمَّد اختيار صحيفة تختلف عما سبق لك قراءته، وخلال هذا الشهر قم بتطبيق الآليات الموضحة فى الصفحات من ٢٥١ ـ ٢٥٣.

٢ قم بشن حرب المجلات على كومة المجلات التى أجلت قراءتها لشهور (أو ربما لسنوات) . إن لم تكن لديك تلك الحالة الشائعة من التأجيل. واختر بعض المجلات الجذابة الصادرة فى الأسابيع القادمة، وقم بشن حرب المجلات عليها.

٣ طبِّق آلية القراءة السريعة لشاشة الكمبيوتر على أية شاشة تتعامل معها فى الأيام القليلة القادمة.

توطئة

مع قدرتك المتزايدة على القراءة السريعة واستيعاب المعلومات، ومع قدرتك المكتشفة حديثًا على اختيار وترتيب المعلومات من الصحف والمجلات وأجهزة الحاسب، أصبح من الضرورى تطوير "نظام فائق" لحفظ المعارف المتزايدة فى مكتبتك الشخصية، الفصل التالى يوضح لك أفضل الطرق لفعل ذلك.

صنع ملف معارفك -

خزانة البيانات الخارجية لمخك

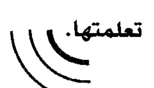


إطلالة عامة

- صنع ملف معارفك
- حفظ ملف معارفك
- رعاية ملف معارفك
- تصميم خريطة ذهنية لملف معارفك
- هل تود تقليص حجم ملفات المعرفة لديك بشكل مدهش؟!
- مهام مفيدة

ملاحظة سريعة ـــــ المعرفة شئ واحد، أما المعرفة المنظمة فهى بليون شئ!

فى هذه المرحلة من هذا الكتاب ، أصبحت الآن مؤهلاً لصنع ملف معارفك الخاص - إنه "حديقة بياناتك" التى يمكنك رعايتها مستخدما المهارات التى تعلمتها.



صنع ملف معارفك

تحتاج لصناعة ملف المعرفة المجلد ذى الحلق بحيث يكفى لضم خمسمائة صفحة. وينبغى أن يكون بذلك المجلد فواصل لكل واحد من مناحى اهتماماتك الكبرى، ويمكنك معرفة هذه المناحى بيسر من خلال تصميم خريطة ذهنية، تكون أنت صورتها المركزية مع عقل يبدى تساؤله. ثم ابدأ سريعا بتخطيط كل مناحى المعرفة التى تمثل اهتماماتك الكبرى، وستوضح الفروع الرئيسة للخريطة تعريفا أوليا صحيحا لمناحى اهتماماتك الخاصة.

حفظ ملف معارفك

بعد أن حددت مناحى اهتماماتك الرئيسية، عليك فى المرحلة التالية حفظ المعلومات فى كل قسم، ويتم ذلك من خلال إرفاق أى خرائط إنجاز ذهنية قمت بعملها خلال قراءاتك أو دراستك لكل من هذه الأفرع الرئيسية، وكذلك من خلال حفظ أية مقالات اخترتها أثناء قراءتك لصحفك ومجلاتك (انظر الفصل ٢٠).

رعاية ملف معارفك

من المهم أن تدير وقتك، وملف معرفتك على نحو ذكى وفعال. وإحدى الطرق لفعل ذلك هى أن تقوم باختيار مقالات ومعلومات مناسبة لمدة شهر عن موضع اهتمام معرفى محدد، واعتبار هذه المعلومات ككتاب أو ككتيب. وفى نهاية الشهر اقرأه ككتاب. امزج بين مهارات القراءة السريعة وآلية الدراسة العضوية بالخرائط الذهنية (انظر الفصل ١٩) وسوف تزداد سرعة قراءتك من عدة وجوه. أولها، أنك ستكون قد اكتسبت خلفية ذهنية مشابهة أثناء قراءتك لكل مقال أو معلومة؛ والثانى، أنك ستكون قد حصلت على صورة كاملة عن كل المعلومات التى جمعت معا؛ والثالث، أن العديد من المقالات "المختلفة" التى تنشر فى وقت متقارب غالبا ما تكرر معلومات مشابهة ـ وبذلك يمكنك توفير كثير من الجهد فى تصفح مواد مكررة.

تصميم خريطة ذهنية لملف معارفك

خلال قراءتك لملف معارفك بهذه الطرق، داوم على زيادة الخرائط الذهنية الموجزة لمعارفك المتوسعة، وهذه العملية المتواصلة من المراجعة والدمج لن تضمن لك فهما أكبر فحسب، بل قدرة أكبر على التذكر الصحيح. وهاتان الميزتان ستقودانك للمرحلة التالية: الخريطة الذهنية الفائقة.

فى خريطتك الذهنية الفائقة ستقوم بتلخيص كل العناصر الأساسية لأى جانب من جوانب المعرفة، وتلك ستكون "الشفرة" التى ستدخل بها إلى خزائن البيانات الضخمة التى تمثلها. حين تبدأ هذه الخريطة الذهنية الفائقة فى النمو، فإن حدودها ستبدأ فى الارتباط بحدود خرائط المواد الأخرى، وما ستكون على معرفة به سيساعد بشكل متزايد على معرفة المزيد مما لا تعرفه. سيبدأ التشابك بين المجالات المختلفة من المعرفة فى شكل أكثر تعقيدا، وستصل فى النهاية لمرحلة المعرفة العامة الشاملة بشكل فعلى، وستدرك أثناء ذلك أنك كلما زدت معرفة، تيسر لك أن تعرف المزيد!

هل تود تقليص حجم ملفات المعرفة لديك بشكل مدهش؟

لقد اكتشفت أنا وطلابى الذين وضعوا ملفات معارف وخرائط ذهنية أن حدثًا مذهلاً يقع بعد سنتين إلى خمس سنوات ـ إنه انكماش ملفاتنا المعرفية على نحو حقيقى.

ذلك لأنه حين تنمو قاعدة معارفك، فإن قدرتك على التذكر ودمج المعارف الجديدة تنمو هى أيضا.

خلال مواصلتك تنمية ملف المعارف، ستجد أن العديد من المقالات التى كنت تراها مهمة، يمكن استبعادها، وبهذا يصبح ملف معرفتك مكثفا، أنيقا، وموجزا وشاملاً مجالات اهتمامك. بهذا تصل لمرحلة المتعلم الفائق.

مهام مفيدة

١ أسس وصمم واستخدم ملفًّا لمعارفك.

٢ مارس آليات الإرشاد البصرى المتقدم، استعدادا لاختبار القراءة السريعة الأخير.

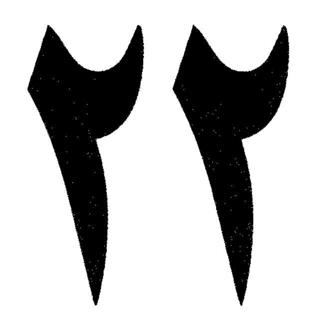
٣ راجع الكتاب بكامله مستخدما آليات الإرشاد البصرى، استعدادا للخريطة الذهنية النهائية.

توطئة

هيا معا للفصلين الأخيرين والاختبار الذاتى الأخير!

الاستفادة الكاملة

من قراءة الأدب والشعر



إطلالة عامة



- مقدمة
- عناصر الأدب
- ملخص
- مهام مفيدة

لماذا نقرأ الشعر والأدب؟ لأن العقول العظيمة على مر التاريخ تركت لنا فيه مدخلا سهلا لعوالم من الخيال، والأوهام، والأفكار، والفلسفة، والضحك، والمغامرة؛ ولأن قراءتنا لهما تضيف لمعارفنا الخاصة وخزائن بياناتنا التاريخية والثقافية؛ ولأنهما غذاء للروح.

إن الأدب من بين أعظم وسائل التعبير عن الإبداع الإنسانى. فى هذا الفصل ستمتلك الأدوات الرئيسية للقدرة على تقييمه على الوجه الأكمل.

إن الرواية إنجاز خيالى هائل، وللتمكن من تقييمها بشكل كامل عليك أن تكون على وعى بالعناصر التالية: الحبكة، والموضوع، الفلسفة، ووجهة النظر، وتطوير الشخصيات، والمزاج والجو العام، والمكان والزمان، والتصوير، والرمزية، واستخدام اللغة. على جانب آخر عليك لكى تقيم

الشعر أن تكون واعيا للمستويات المختلفة من المعنى داخل القصيدة.

كلما كنت أكثر فهما لهذه العناصر، كانت قراءتك أسرع وفهمك أوسع. إن كنت تدرس الأدب فى المدرسة أو الجامعة، فستمثل العناصر التالية لك أهمية لا تقدر بثمن باعتبارها نقاط إرشاد لتحليلاتك. هذه النقاط الإرشادية ستمثل الأفرع الرئيسية لخرائط التدوين الذهنية، وعناوين جيدة فى كتابة المقالات والامتحانات.

مقدمة

يزعم كثيرون أن أحدا لا يمكنه الإسراع فى قراءة رواية، لأنه إن فعل فسوف يضل عن المعنى ويفقد تتبعه لإيقاع اللغة.

هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة.

إن الرواية يمكن أن تشبه بالمحيط، فالموجات الصغيرة التى نراها تضرب الشاطئ حملت فى حقيقة الأمر على أمواج أخرى تعادل تسعة أمثال الأولى، وهذه الأمواج ذاتها حملت هى الأخرى على أمواج تعدل حجمها تسع مرات، وهذه الأخيرة حملت أيضا على أمواج حملت معها تسعا من حجمها. إن بعض أمواج المحيط تبلغ أميالا فى طولها.

هذا يشبه الرواية. فإيقاع اللغة يمكن تشبيهه بالأمواج السطحية. أما الإيقاعات الكبرى الأخرى فهى العناصر الأخرى الأعمق من عناصر الرواية، وبإمكان القارئ السريع أن يقيم ذلك كله.

عناصر الأدب

الحبكة

الحبكة هى التركيب الأساسى للأحداث فى الرواية؛ أو الخط القصصى إن أردت القول، وقد تكون ذات دور ضئيل نسبيا فى الكتابات التى تكون وصفية بالأساس أو ذات دور كبير فى الروايات البوليسية والألغاز.

الموضوع

الموضوع هو ما تدور حوله الحبكة. فمثلا ذا فورسايت ساجا هى مجموعة روايات تتناول تاريخ العائلة الفيكتورية، لكن موضوعها الرئيسى يمكن

اعتبــاره الرأسمالية فى مقابل الإبداع، أو المحافظة فى مقابل التحرر، أو الاتبــاع فى مقابل التفرد، أو الثروة فى مقابل الفقر. ويتكرر فى الروايات وجــود الموضوعات الفرعية والتــى تسير بالتوازى مــع الموضوع الرئيسى. وعــادة مــا تتنــاول الموضوعــات الرئيسيــة علاقات حــب جانبيــة وحياة الشخصيات الثانوية.

الفلسفة

الفلسفة هى نظام الأفكار الذى يحكم عالم العمل الأدبى، ويمكن اعتبارها فى الغالب تعليق الكاتب على الموضوعات التى يتناولها العمل، فكتاب الروايات معروفون بالمضمون الفلسفى الذى يلحقونه برواياتهم ومن هؤلاء دوستوفيسكى، وديكينز، وسارتر، وتوماس مان.

وجهة النظر

ليس بالضرورة أن تكون وجهة النظر هى تلك الخاصة بالكاتب أو أن تكون مشاعره الخاصة حيال ما يكتب، فهى فى الغالب وجهة النظر الخاصة بالزاوية التى ينظر لأحداث الرواية من خلالها. فأحيانا ما يقوم الكاتب مثلاً، وهو العالم بكل شىء، بالوقوف جانبا والاكتفاء بمشاهدة ماضى وحاضر ومستقبل الأحداث التى يرويها (هنرى جيمس أيد اعتزال هذا الأسلوب لأنه رأى فيه تغييبا للصورة الحقيقية).

وعلى نقيض هذا الأسلوب العالم بكل شىء، قد يضع الكاتب نفسه فى ضمير المتكلم (فيكون هو الشخصية الراوية للقصة)، كما فى قصص المغامرات لهوماند إينيز ورواية لوليتا لنابوكوف.

تطور الشخصيات

يتعلق تطور الشخصيات بالتغيرات التى تجرى على شخصيات الرواية. ويترواح هذا التطور بين نموذج حاد كشخصية جيمس بوند فى سلسلة روايات إيان فليمنج والتى بقيت دون تغيير طوال أحداث السلسلة، إلى نموذج شخصية إيتين فى رواية جيرمينال لزولا والذى بدأ الرواية كشاب ثائر وتطور إلى رجل ناضج متفانٍ. إن تطور الشخصية يمكن أن يشير

أيضا للطريقة التى يقدم الكاتب بها شخصياته، من خلال وصف الهيئة الشكلية أو العقلية، وحركاتهم، وغير ذلك.

المزاج والجو العام

يشير هذان اللفظان إلى الطريقة التى يثير بها الكاتب الشعور بالواقعية أو الخيال والاستجابة العاطفية لدى القارئ. البعض يفضل استخدام أحد اللفظين فقط، رغم أنه من الممكن التمييز بينهما: فالمزاج يمكن النظر إليه باعتباره رد فعل الفرد على الجو العام للنص، فنجد مثلا أن الجو العام فى قصص إدجار آلان بو يمكن أن يوصف بكونه مرضيًّا ومهددًا، بينما مزاج قرائه قد يتراوح بين الخوف والابتهاج.

المكان والزمان

ويعنى مكان الأحداث والفترة الزمنية التى وقعت فيها. وبسبب الوضوح الذى يكون عليه مكان وزمان العمل الأدبى فإن أهميتهما غالبا ما يساء تقديرها - إلا أن أقل التغييرات فى الزمن والمكان غالبا ما تحمل آثارا بالغة الأهمية على الحبكة، والمزاج، والجو العام، والتصوير.

التصوير

يعرف التصوير غالبا بأنه استخدام التسمية والكناية، أى أن توصف الأشياء والأشخاص والأحداث فى الرواية بلغة خلاقة خلابة. إن أصل الكلمة "صورة" قد يكون مفيدا فى فهم هذا المصطلح. فمثلا يصف السير والتر سكوت أدنبرة فى رواية ذا هارت أوف ميدلوثيان بأنها "قلب أسكتلندا النابض"؛ وكذلك ديكينز فى تال أوف تو سيتز حين وصف الكشف عن سجين دفن حيا طيلة ثمانية عشر عاما، واستخدم صور الموت والدفن من خلال أكاليل ثقيلة، وألوان شاحبة، ورءوس وأجساد هزيلة، والظلام والظلال يلفان المكان.

الرمزية

الرمزية ببساطة هى أن ينوب شىء عن شىء آخر أو يقوم بتمثيله، وعلى

امتداد التاريخ الأدبى كانت الأرض دائما ترمز للخصوبة والتناسل.

ومنذ نشر فرويد نظرياته، تزايدت أهمية عنصر الترميز فى الأدب، مع زيادة استخدامه جنسيا. فأى شىء ناتئ كمسدس أو شجرة أصبح يرمز للعضو التناسلى للرجل؛ وأى شىء دائرى أو مجوف مثل صندوق أو بحيرة مستديرة أصبح رمزا للأعضاء التناسلية للمرأة. وهناك نموذج رائع للرمزية فى قصة مدينتين لتشارلز ديكنز، حين انسكب برميل من الشراب الأحمر. إن الشراب الرخيص والمتشردين الموحلين والتلذذ بطعم الشراب رموز للجوع الذى وصل حد القنوط والذى سيسفر فيما بعد عن سكب لدم حقيقى فى الثورة الفرنسية. وفى رواية الثعلب لـ دى إتش لورانس ترمز الصحراء الجليدية التى تحيا فيها المرأتان إلى الفتور الجنسى الذى يعيشان فيه، بينما كان إطلاق الرجل النار على الثعلب (الذى يرمز للتهديد الذكورى العام)، وضعه فى الدور الذكورى المهيمن.

غالبا ما تكون الرمزية أكثر إبهاماً من هذين المثالين، ويكون القارئ الذى يجيد فهمها واحدًا من القلائل الذين يحصون المعنى الكامل لكثير من روائع الأدب.

استخدام اللغة

يتراوح استخدام الأدباء للغة بين الأسلوب الذكورى الحاد عند هيمنجواى إلى لغة الشعر المنثور عند نابوكوف. إن اللغة التى يستخدمها الكاتب تكون دائما كاشفة، وإن بذلت انتباها أكبر للغة الكاتب فستجنى غالبا رؤية أعمق لظلال المعانى وجو النص.

فى شرحى لهذه العناصر تناولت كلاً منها على حدة، لكن يبقى من المهم أن نتذكر الترابط المعقد بينها. فمثلا قد يكون المكان والزمان لرواية ما هو محل الرمزية فى القصة ـ وهكذا الحال مع بقية العناصر. حين تقرأ الأدب، حاول دائما أن تكون واعيا تماما للعلاقات المتشابكة بين هذه العناصر.

الشعر

يصر كثير من الناس على أن الشعر ينبغى أن يقرأ ببطء شديد. إن سرعتنا فى الحديث تقارب المائتى كلمة فى الدقيقة، لكن معظمنا يميل لقراءة الشعر بسرعة تقل عن مائة كلمة فى الدقيقة، والحقيقة أن هذا يعوق القدرة على التقييم السليم للنص؛ لأن القراءة البطيئة المتثاقلة لقصيدة ما تذهب بإيقاعها الطبيعى ومن ثم تخفى كثيرًا من معناها عن القارئ. وتتفاقم هذه المشكلة فى المدارس حين يفشل المدرسون فى تصحيح مسلك الطلاب الذين يقرءون كل بيت من القصيدة وكأن المعنى يكمن فى نهايته، وهذا ليس بصحيح لأن الشعراء المتمرسين يدعون معنى القصيدة يتدفق خلال أبيات القصيدة.

والمنهج الأمثل فى قراءة الشعر فى اتباع ما يلى:

١ ابدأ باستعراض مسبق سريع، تتمكن من خلاله بالكاد من معرفة موضوع القصيدة وإلى ماذا تقود.
٢ ثم قم بقراءة ثانية سريعة لكن أكثر شمولا حتى تحصل على فكرة دقيقة عن الطريقة التى ترتبط فيها الأبيات ببعضها البعض والطريقة التى تتعانق فيها الفكرة مع الإيقاع وكيف يتقدمان.
٣ والآن قم بجولة متمهلة خلال القصيدة، مركزًا على المواطن ذات الاهتمام الخاص.
٤ اقرأ القصيدة بصوت عال.

الخلاصة هى أن السرعة لا تكون مهمة فى الغالب حين نأتى لقراءة الأدب والشعر - فهما أكثر شبها بالاستماع للموسيقى وتذوق الفنون. فلا يصح أن يستمع أحدنا لسيمفونية بيتهوفن الخامسة لمرة واحدة ثم يرمى بالتسجيل ويصيح منتصرا: "حسناً، لقد فعلتها فى متوسط سرعة قدره ٣٣ لفة فى الدقيقة!".

حين تقدم على قراءة الأدب والشعر، فاحمل إليه كل معارفك وحكمك الشخصى، فإذا وجدت أن القصيدة من النوع الذى تتمنى حفظها للأبد، فانس أمر السرعة وأجل قراءتها للمناسبات التى لا يكون فيها الوقت عامل ضغط.

ملخص

١ يمكن مقارنة الرواية بالمحيط ـ فبها العديد من مستويات للمعنى ويمكن تناول كل واحد منها بطريقة مختلفة وسرعة قراءة مختلفة.

٢ كل عناصر القصيدة مترابطة.

٣ والشعر، كالرواية، ينبغى أن يقرأ فى مستويات، وعلى نحو أسرع مما يظن معظم الناس أنها السرعة المناسبة.

مهام مفيدة

١ اشتر أو استعر كتاب قصائد شعر، واقرأها بالطريقة التى وصفت سلفًا.

وينبغى أن تطبق هذه الطريقة بغض النظر عما تكون قد تعلمته باعتباره الطريقة الأنسب، فعليك من الآن اتخاذ قراراتك الخاصة بشأن الطريقة التى ستعالج بها المادة المطروحة للقراءة.

حين تتخذ هذه القرارات، ستظل هناك بعض الأمور التى ينبغى أن تظل مستمرة، من بينها استخدام المرشد البصرى، والتركيز على أهداف القراءة، والقدرة المستمرة على تسريع وتيرة القراءة مع الحفاظ على تحسين الفهم.

٢ اختر رواية لأحد كُتَّابك المفضلين وقم بقراءتها، مستخدمًا مهارات القراءة السريعة التى اكتسبتها حتى الآن. قم باستعراض مسبق لها، أوجزها فى خريطة ذهنية، استخدم المرشد البصرى فى قراءتها، وقم بتحليلها وفق العناصر الأدبية للرواية.

٣ اقرأ القصائد التالية للكاتب، مستخدمًا فى ذلك الطريقة المبينة سلفًا. مفتاح القصيدة الأولى أنها ترتبط بشدة بالمعلومات الواردة فى الفصل الرابع، ومفتاح الثانية فى ارتباطها بالموضوع الحالى عن القراءة السريعة وهو: النسق المشترك للعين والمخ فى الاستيعاب، والمؤلف يقدر ما قد تقدمونه من تفسيرات وتعليقات.

الرجل والجرف

أغرته حافة الجرف
سألته أن يسير بالجوار،
وأن يقف على الحافة؛

لكنه خدع بها،
فاقترب فى خفة قط
وانثنى
بقامته لأسفل
وانسل للأمام؛
وفى أمان حرك ناظريه
لأعلى.

ضاحكة، تركته يسبح،
مددته فى فراغها،
وسحبت ما نسج عقله من خيالات
نحو أعماق الحواف الصخرية المغطاة بالطحلب،
قلبته على جوانبها ونتوءاتها،
أدارت عينه جيئة وذهابا
ومن أسفله ومن بعيد هدرت نحوه ببحرها.

قاوم عرضها،
ثم انحرف بفراغه الضئيل؛
واحتواها.
فكشفت له عن نورسها
الذى خلب لبه
حتى النشوة،
فارتاد طود أعماقها
فحثت الريح التى دفعته
ليسكن على ذلك الجرف
جرفت كل المنحنيات

وهدأت من اندفاع الريح
وهبطت مع كل ارتفاع الهواء
محت كل حوافها وحروفها من أجله
وسحبته ودفعته

وتم احتواء المحتوى.

مذهول

صورة تعدل ألف كلمة

لقد أدركت أن مستقبلات الضوء فى شبكية عينى
التى تبلغ ثلاثمائة مليون مستقبل تستقبل
كل واحدة منها مائتى مليون فوتون
فى جزء من خمسمائة جزء من الثانية

خمسمائة لقطة فى كل ثانية

وبينما أحدق،
مذهولا،

تسأل أنت
من بعيد من مكان ما:
"فيم تفكر؟"
"لم لا تتحدث إلى؟"

توطئة

لم يبق أمامك سوى فصل! لقد تعلمت الآن كيف تساعدك القراءة السريعة على تذوق الأدب والشعر بشكل تام، والتحدى الأخير الباقى أمامك فى هذا الكتاب هو الاختبار الذاتى الأخير.



ما أنجزته حتى الآن

٢٣ الإمكانيات المذهلة لديك مستقبلاً

إطلالة عامة

- الاختبار الذاتى السابع واختبار الفهم

لقد اقتربت من تمام المرحلة الأولى من دراسة القراءة. تتمثل تلك المرحلة فى إتمام هذا الكتاب. المراحل التالية ستتضمن مراجعات لاحقة لهذا الكتاب، وتطبيقا مستمرا للمهارات الجديدة التى تعلمتها، ووضع خرائط ذهنية لكل الكتب التى ستقرؤها من الآن فصاعدا وتود أن تتذكرها.

فى هذه المرحلة سيكون مفيدا مراجعة هذا الكتاب بكامله، وأن توجز النقاط الرئيسية فى خرائط ذهنية. يمكنك استخدام الخرائط الذهنية فى اللوحات ٣، ٤، ٥، ٦، ٧ لتساعدك فى ذلك.

إن نجاحك المتواصل فى كل مجالات القراءة السريعة يعتمد على قرارك الشخصى بمواصلة الدرس الذى بدأته، وسعة عقلك للقراءة، والاستيعاب، والفهم، والاسترجاع، والتواصل، والإبداع - وهى السعة التى نعلم أنها تقترب من اللانهاية!

نجاحك إذن مضمون.

الاختبار الذاتى الأخير سيمدك بمعلومات أكثر عن عقلك المذهل. أثناء قراءتك له استحضر كل المعلومات ذات الصلة التى اكتسبتها من هذا الكتاب، وافعل ما بوسعك لتتجاوز معدلاتك السابقة. وخلال قراءتك للموضوع ستدرك أنك أكثر إذهالا حتى من المستوى الذى بدأت ترى فيه نفسك الآن.

رحلة موفقة!

اختبار الذات رقم ٧ : مخك ـ النول المسحور

المخ البشرى وإمكاناته

إن المخ البشرى نول مسحور تغزل فيه ملايين الوشائع البارقة شكلا مفككا، إنه شكل ذو معنى دائما، إلا أنه عصى على الإذعان. إنه يشبه درب التبانة وقد دخلت فى رقصة كونية.

السير تشارلز شيرينجتون

إن مقارنة المخ البشرى بمجرة لهى مقارنة ظالمة فى حقيقة الأمر. إن كل إنسان طبيعى على كوكبنا يحمل مخا يبلغ وزنه قرابة ثلاثة أرطال ونصف دون أن يلقى له بالا؛ رغم أن كل عقل بشرى طبيعى يمكنه صنع اتصالات بينية منظمة تفوق فى عددها تلك التى تجرى بين ذرات الكون.

إن المخ يتكون من بليون خلية عصبية تقريبا وكل خلية يمكنها القيام بآلاف من الاتصالات المعقدة فى الثانية الواحدة. فعلى المستوى الحسابى فقط نجد أن هذا التعقيد يصل إلى مستوى مذهل. فهناك بليون عصيب بالمخ لكل واحد منها إمكانية عمل علاقات بينية تصل إلى ١٠ أس ٢٨. وفى عبارات أكثر وضوحا، فهذا يعنى أننا لو أردنا كتابة هذا الرقم فإننا سنضع واحداً وخلفه ما يقارب مليون ونصف المليون من الكيلومترات من الأصفار.

هذه كلها قدرة ممكنة بالطبع، ورغم الاكتشافات المتنوعة المفصلة لفسيولوجيا العصيب، إلا أن القدرة المكنة هى الأكثر إذهالا، ومما لا شك فيه أننا بين محقر لقدرة عقله ومسىء لاستخدامها. وهذا لا يدعو للعجب. فقليلون منا هم من رأوا المخ البشرى. ومن رآه لم يجد فيه ما يلفت النظر.

لا عجب أن يولى عازف البيانو أو النجار ليديه أعظم الاهتمام، وأن يبجل الرسام يديه، والعداء ساقيه؛ لكن اليدين لا قيمة لهما من دون المخ تماما كالبيانو من دون العازف. إن الحط من القدرات المكنة للمخ يحدث تحديدًا بسبب اعتياد وجوده، فهو منخرط فى كل ما نفعل، وكل ما

يجرى لنا، ولذا نلاحظ أن دوره يختلف فى كل مرة، ونتغاضى عن أن شيئا لا يمكن فعله من دونه.

إننا كثيرا ما نهتم بالاختلافات أكثر من الإمكانات وهو الأهم، فمنذ معرفتنا بوجود هذه الأمخاخ لدينا ونحن نكرس جل اهتمامنا ليس إلى تحسينها بل إلى ابتكار أنظمة تظهر الاختلاف بينها، وهذا لا ينطبق فحسب على التعليم، الذى يكون النجاح والفشل هو المعيار النهائى له، بل ينطبق على كل منحى من مناحى حياتنا. إنك قد تكون أمريكيا أو صينياً، عاملاً أو فلاحا، فنانا أو عالما. تلك فوارق موجودة بالطبع، ومن الحمق تجاهلها تماما؛ لكن القدرة الفطرية المنفردة لدى كل مخ هى عامل مهم أيضا. ففى رأس كل منا عضو ذو قوة هائلة، وحجم صغير، وكفاءة فى الأداء وله قدرة استيعابية تتسع وتتمدد بلا نهاية كلما ازدادت معارفنا.

ويشرح "جون رادير بلات" هذه الرؤية بقوله:

> لو أن خاصية التعقيد تلك استحالت لتكون نورا منظورا لتتجسد بوضوح أكبر لحواسنا، لاستحال العالم الحى إلى حقل متحرك من الضوء مقارنة بالعالم المادى، فالشمس بانفجاراتها العظيمة ستخبو لدرجة البساطة الباهتة إذا ما قورنت بأكمة أزهار، وستكون دودة الأرض كمنارة، والكلب كمدينة من الضوء، والبشر سيقفون كشموس متوهجة من التعقيد، يومضون بالأفكار فيما بينهم خلال ظلمة العالم المادى الكالح، وقد يؤذى بعضنا عيون بعض حين تنظر للرءوس ذات الهالات الضوئية لرفاقك المركبين النادرين؛ أليس كذلك؟

إن أساس خاصية التعقيد هذه هو الخلية العصبية ـ أو العصيب. وحتى تلك الخلايا الميكروسكوبية الحجم هى لافتة للنظر فى مقدار تعقيدها، فالعصيبات تختلف عن غيرها من الخلايا من حيث كونها أكثر تعقيدا فى شكلها واحتوائها كثيرًا من التمديدات المتفرعة عنها والتى تتواصل مع غيرها من التمديدات لنقل النبضات العصبية، وعبر الجهاز العصبى تتفاوت العصيبات فى حجمها كثيرا، فبعضها، من أصابع اليدين أو القدمين قد يصل طولها إلى متر كامل. والبعض الآخر فى الدماغ تصغر

السابقة فى الحجم آلاف المرات.

إن كل شىء نقوم به، من مجرد تحريك عضلة وحتى البحث فى الأفكار العظيمة، يحتوى توظيفا عصبيا معقدا، وأيا ما كان النشاط، فإن العمل لتنفيذ النشاط يكون متشابها ومعتمدا على إثارة العصيب. إن العملية تتكون من إشارات كهروكيميائية تمر من عصيب لآخر: ليس مرورا فرديًّا بطيئا بل مرورًا سريعًا متضاعفًا من موجات الاتصال. لكل عصيب هيكله الأساسى الذى يحوى مواد كيميائية خاصة ومعلومات وراثية، ومحوارًا لتوصيل النبضات العصبية الأساسية. يحوى العصيب أيضا عددا متفاوتا من التغضنات المتفرعة. هذه التغضنات مستقبلات للنبضات والمعلومات، سواء بشكل مباشر من عضو إحساس، أو من عصيبات أخرى فى نطاق الاتصال وهو شكل الاستقبال الأكثر شيوعًا.

إن الموقـع المحدد لنقل نبضة عصبية من عصيب لآخر هو التشابكات العصبيـة التى تتدفق فيها المعلومات من خـلال فجوة مجهرية لا تختلف كثيرا عن فجوة شمعة الاحتراق أو نقاط الموزع فى آلة الاحتراق الداخلى. إن فيزيائيـة هـذه العملية وكيمياءهـا متشابكة تماما. فـى هذا التشابك العصبـى تنطلق مـواد كيميائية تمكن النبضـات الكهربائية من الانتقال وفيـه مدخل يؤثر فى كيفية تقبـل النبضة التالية، ففـى النشاط الذهنى العادى أو الأفعـال الانعكاسية تكون تلك العتبة منخفضة ولذا تتم الدورة بشـكل أكـثر سهولـة. أمـا العتبة الأعلـى فتدلل علـى أن الإشـارة صعبة التسليم.

إن نبضة من عصيب واحد تحدث نشاطا فى تشابكات الارتباط وتتصل مع غيرها وحتى أبسط العمليات العقلية والبدنية تتطلب مئات العصيبات المستقبلة والناقلة للنبضات التى تتحرك فى موجات مركبة متدفقة من الاتصال والتعاون. إن تبادل مائة ألف رسالة عصبية فى الثانية أمر عادى فى عمليات كهذه.

كل شىء نفعله أو نعاينه، إذن، يستلزم حدوث هذه العملية البيوكهربية المعقدة ـ من لعب التنس إلى دفع الفواتير المستحقة. والأمر ليس صعبا كما يبدو. إننا نعلم أن العين لا ترى من تلقاء نفسها: فهى مجرد عدسات. والآذان كذلك لا تسمع بنفسها: فلنقل إنها ميكروفونات. إننا حين نشاهد

مباراة كريكيت فى التليفزيون لا نرى اللاعبين بذواتهم بل نرى تمثيلا إلكترونيا لهم فى أنبوب الصورة. إن ما يحدث بين رؤيتك الفعلية للقطة وبين الصورة العقلية للقطة هو سلسلة من العمليات الفسيوعصبية، تماما مثل سلسلة العمليات الإلكترونية التى تتم بين المنظر الفعلى للاعب الكريكت والصورة التى تراها فى التلفاز.

إن عقولنا هى كل شىء لدينا تقريبا. يمكننا أن نمدها بالكثير، ويمكنها فى المقابل أن تمدنا بالكثير والكثير. إن المخ هو سلاحنا السرى الصامت. فإذا ما استطعنا فقط أن نستخدم المزيد من قوته، سنتمكن بلا شك من رؤية ذلك النور الذى سيؤذى أعيننا لكنه سيذهلها، ولنعد ثانية لمقال "جون رادير بلات":

إن العديد من أكثر الأرواح حساسية فى عالمنا لا تزال ترى فى الإنسان ضحية عديمة الحيلة أمام الأسلحة والحروب، وأمام الحكومات والآليات والمنظمات المهلكة للأرواح وأجهزة الحاسب - وهو كذلك بالفعل. لكن وسط هذه المعمعة غير الآدمية التى صنعها الإنسان بنفسه، كقانون رابع للبشرية، ينمو إدراك حتى داخل المختبرات مفاده أن الإنسان هو الآخر غامض ومراوغ، حر الإرادة. إنه صاحب الرأس المضىء بالتعقيد والطفل المنظم للكون. إنه المجهز والمدعم من أجل أن يقف ويختار ويؤدى ويتحكم ويكون.

أوقف المؤقت الآن

الوقت المستغرق:......................دقائق

بعد ذلك قم بحساب سرعة قراءتك بعدد الكلمات فى الدقيقة الواحدة (ك ف د) وذلك بقسمة عدد الكلمات فى النص (وهى ١٤٩٥ كلمة) على الوقت الذى استغرقته فى القراءة.

الصيغة الرياضية لحساب السرعة:

$$\text{عدد الكلمات فى الدقيقة (ك ف د)} = \frac{\text{عدد الكلمات}}{\text{الوقت}}$$

حين تنهى الحساب، سجل الناتج فى الفراغ الموجود أسفل الفقرة، وسجله

فى الرسم البيانى لرصد التقدم وجدول رصد التقدم.

عدد الكلمات فى الدقيقة:...............

اختبار الذات رقم ٧: الفهم

١ من الذى وصف المخ البشرى بأنه نول مسحور؟
(أ) السير تشارلز شيرينجتون
(ب) بيتر راسل
(ج) جون رادير بلات
(د) إسحاق نيوتن

٢ يزن المخ البشرى ما يقارب
(أ) رطلين ونصف رطل
(ب) رطلين
(ج) ثلاثة أرطال ونصف رطل
(د) ثلاثة أرطال

٣ العدد الممكن للعلاقات داخل المخ داخل خلية عصبية واحدة هو:
(أ) عشرة أس عشرة
(ب) عشرة أس تسعة عشر
(ج) عشرة أس ثمانية وعشرين
(د) عشرة

٤ منذ أن علمنا بوجود أمخاخ لدينا، كرسنا جل اهتمامنا لـ :
(أ) تحسينها
(ب) ابتكار أجهزة توضح الفوارق بينها
(ج) استبعادها
(د) تدميرها

٥ من الذى قارن بين تعقيد المخ البشرى وقد استحال لضوء مرئى، بالعالم المادى؟
(أ) السير تشارلز شيرينجتون

(ب) جون رادير بلات
(ج) جاليليو
(د) أينشتاين

٦ "الشمس بانفجاراتها العظيمة ستخبو لدرجة البساطة الباهتة إذا ما قورن ضوؤها بـ ...."

٧ و"الكلب سيكون":
(أ) أكمة أزهار
(ب) منارة
(ج) شمس
(د) مدينة ضوء

٨ إن أساس "خاصية التعقيد فى المخ البشرى" هو
(أ) الخلية العصبية أو العصيب
(ب) التغضن
(ج) المحوار
(د) قشرة الدماغ

٩ تختلف العصيبات عن بقية الخلايا فى كونها:
(أ) أبسط
(ب) أكثر تعقيدًا فى الشكل
(ج) أكبر
(د) أصغر

١٠ يمكن أن يصل طول العصيب إلى:
(أ) سنتيمتر
(ب) بوصة
(ج) قدم
(د) متر

١١ تنقل الإشارات الكهروكيميائية من عصيب لآخر:
(أ) بشكل فردى وبطىء

(ب) فى شكل موجات سريعة متضاعفة من الاتصالات
(ج) فى سرعة تفوق سرعة الضوء
(د) حين نفكر فقط

١٢ المحوار:
(أ) أكبر من الخلية العصبية
(ب) هو الجزء الأساسى من التشابك العصبى
(ج) يوصل النبضات العصبية الأساسية
(د) هو اسم آخر للخلية العصبية

١٣ إن العمليات الكيميائية والفيزيائية التى تجرى فى التشابك العصبى بسيطة بالأساس. صواب/ خطأ

١٤ الرقم العادى لعدد الرسائل العصبية فى الثانية هو:
(أ) ١٠٠
(ب) ١٠٠٠
(ج) ١٠٠٠٠
(د) ١٠٠٠٠٠

١٥ من الذى كتب عن القانون الرابع للبشرية؟
(أ) أينشتاين
(ب) فرويد
(ج) بلات
(د) شيرينجتون

تحقق من صواب إجاباتك فى صفحة ٢٨٢.
ثم اقسم درجتك على ١٥ واضربها فى ١٠٠ لكى تحسب نسبة فهمك.

درجة الفهم:................من١٥

................٪

والآن قم بإدراج درجتك فى رسم بيان التقدم وجدول التقدم صفحتى ٢٦١، ٢٦٢.

أجوبة اختبارات الذات

الاختبار الأول (حروب الذكاء)

١ خطأ

٢ (ج) ٤٠ بالمائة

٣ (ب) دكتور ماشادو

٤ صواب

٥ (د) التحليل بالخيال

٦ (أ) ضع صورة فى المركز

٧ (ب) ١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة

٨ (ب) ديجتال ونابسكو

٩ (ج) اليونانيون

١٠ (أ) ارتفاع قصير

١١ (ج) ٨٠ بالمائة

١٢ (ج) مليون مليون

١٣ خطأ

١٤ (أ) لادليل على فقدان خلايا عصبية مع الهرم فى المخ النشط والصحيح

١٥ (د) ٩٠

الاختبار الثانى (الفن)

١ (ب) عصور ماقبل التاريخ

٢ (ج) من ٤٠٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ قبل الميلاد

٣ خطأ

٤ (ج) الدين

٥ (د) حدود سميكة وألوان براقة

٦ (ب) أصفر

٧ (ج) نسخا من الرسوم اليونانية وجدت فى المدينتين الرومانيتين بومباى وهيركولانم

٨ (ج) فى قصور أثرياء الرومان

٩ صواب

١٠ (أ) الفسيفساء

١١ صواب

١٢ (د) ١١٠٠

١٣ (ب) تحاشت التصوير الواقعى لشكل الحياة

١٤ (ج) سيزان

الاختبار الثالث (ذكاء الحيوان)

١ (أ) تتحدث عدة لغات مختلفة بعدد من اللكنات المختلفة

٢ خطأ

٣ (ب) حين تتواصل تحت الماء

٤ (ج) لم تهاجم إنسانا قط

٥ (د) كل محيطات العالم الكبرى

٦ سرب

٧ (ج) فى حيز السمع البشرى

٨ (ج) ١٢

٩ (ب) مرت من جيل لآخر

١٠ (د) قرون

١١ خطأ

١٢ (ب) تعمل فى إطار ثلاثى

الأبعاد

١٣ (ج) الكثافة

١٤ خطأ

١٥ (ج) يرى الصوت

الاختبار الرابع

١ (ب) ٨٠

٢ (ج) الذكرى الخمسمائة لاكتشاف كولومبس لأمريكا

٣ خطأ

٤ (د) منذ عشرة بلايين سنة

٥ (أ) فرانك دراك

٦ (ج) هرقل

٧ صواب

٨ (ج) ستة

٩ (د) ٣٠٤ أمتار (١٠٠٠ قدم)

١٠ (د) كل الموجات التى تصطدم به

١١ (أ) متذبذبة وعشوائية

١٢ (ج) كان أعمى منذ ولادته

١٣ (ب) كنت كولرز

١٤ خطأ

١٥ البشرية

الاختبار الخامس

١ (ب) يكون بالقدر الضررى من الخلايا قبل الولادة

٢ (ب) ثمانية أشهر من الحمل

٣ (ج) عشرة أسابيع بعد الولادة

٤ (ج) ٢٥٪

٥ (ج) ٥٠٪

٦ (ج) [illegible]

٧ (ج) ٩٠٪

٨ صواب

٩ (د) يعايش عالما ثلاثى الأبعاد من البداية

١٠ صوت الأم

١١ (ج) الوجوه

١٢ خطأ

١٣ (د) لديها روابط أكبر بين خلايا المخ

١٤ (أ) خلال الدفقات المخية

١٥ (ج) سعادة وإشباع الطفل

الاختبار السادس

١ (د) ١٥ بليوناً

٢ (ب) فبراير /مارس

٣ (ج) سبتمبر

٤ البسلة

٥ صواب

٦ (ب) أكسجين

٧ التمثيل الضوئى

٨ (ج) احذر من الخطر

٩ (أ) فرصة للتغيير

١٠ صواب

١١ (ج) أمخاخنا وعقولنا

الاختبار السابع

١ (أ) سير تشارلز شيرينجتون

٢ (ج) ثلاثة أرطال ونصف الرطل

٣ (ج) عشرة أس ثمانية وعشرين

٤ (ب) ابتكار أنظمة تبين الفوارق بينها

٥ (ب) جون رادير بلات

٦ أكمة زهور

٧ (د) مدينة ضوء

٨ (أ) خلية عصبية أو العصيب

٩ (ب) أكثر تعقيدا فى الشكل

١٠ (د) متر

١١ (ب) فى شكل موجات سريعة متضاعفة من الاتصالات

١٢ (ج) يوصل النبضات العصبية الأساسية

١٣ خطأ

١٤ (ث) ١٠٠٠٠٠

١٥ (ت) بلات

أجوبة تدريبات المفردات

الفصل السادس عشر

التدريب رقم١ (أ)

1 l	2 e	3 m	4 f
5 n	6 g	7 o	8 d
9k	10 c	11 j	12 b
13 l	14 a	15h	

التدريب رقم ١ (ب)

1e	2 I	3 d	4 n
5 j	6 f	7k	8c
9 a	10 l	11k	12 o
13 m	14 h	15 b	

التدريب رقم١ (ج)

1 h	2 a	3 o	4 b
5 e	6c	7d	8n
9m	10a	11 j	12b
13 g	14 c	15 e	

الفصل السابع عشر

التدريب رقم٢ (١)

1 f	2 l	3 k	4 i
5 c	6 h	7d	8 n
9 c	10 f	11 j	12 b
13 i	14 l	15 c	

التدريب رقم ٢ (ب)

1 o	2 h	3 k	4b
5 m	6 n	7 e	8 d
9 i	10 f	11 g	12 k
13 l	14 d	15 c	

التدريب رقم ٢(ج)

1 o	2 f	3 c	4 n
5 m	6 l	7k	8 a
9 j	10 l	11b	12 e
13 g	14 d	15 h	

الفصل الثامن عشر

التدريب رقم ٣(أ)

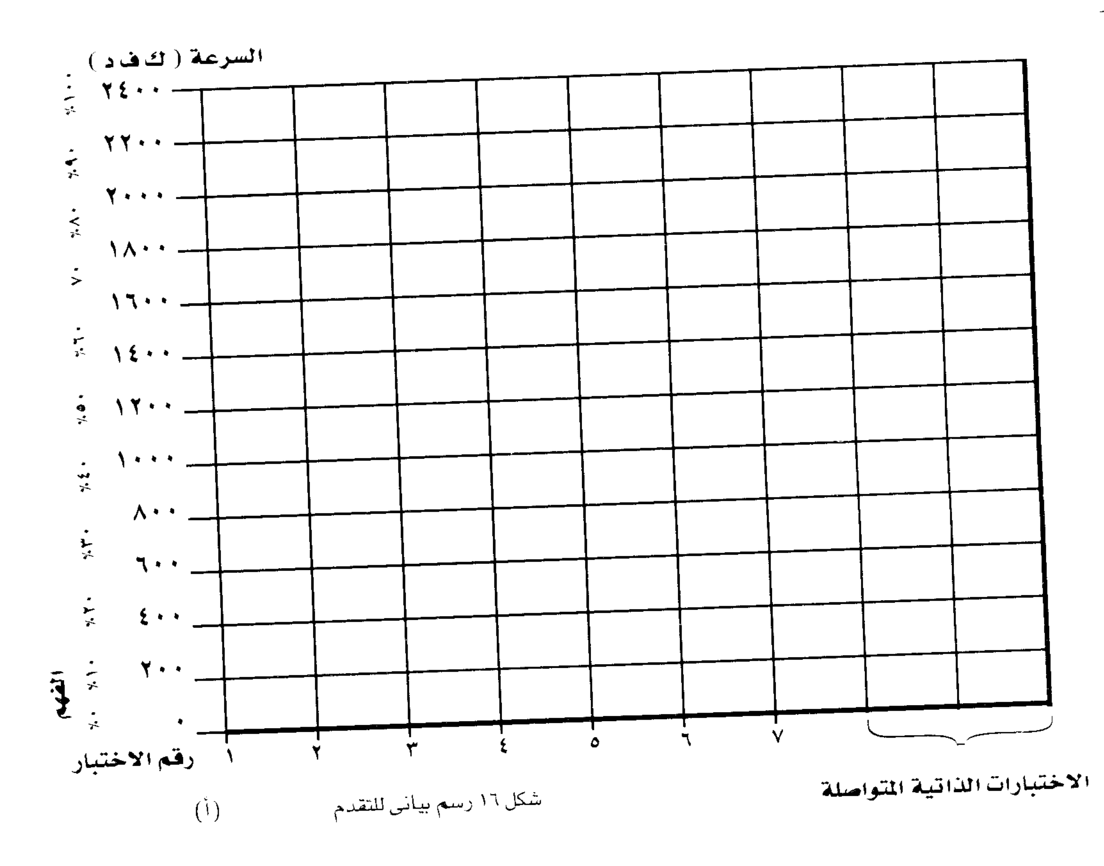
1 h	2 d	3 b	4 l
5 e	6 n	7 a	8 j
9 m	10 o	11 g	12 i
13 c	14 k	15 f	

التدريب رقم ٣(ب)

1 d	2 a	3 k	4 h
5 j	6 l	7 n	8 m
9 o	10 b	11 g	12 f
13 c	14	15 i	

التدريب رقم٣(ج)

1 e	2 k	3 d	4 l
5 a	6 o	7 I	8 n
9 m	10 j	11g	12b
13 c	14 f	15 h	



شكل ١٦ رسم بياني للتقدم (أ)

رقم اختبار القراءة	الوقت (بالدقيقة - والثانية)	السرعة (ك.ف.د)	نسبة الفهم (٪)
١	١٠ د	١٨٧,١	73,33
٢	7	224	57
٣	٩	١٢٨	47
٤			
٥			
٦			
٧			
٨			
٩			
١٠			

الشكل ١٦ رسم بيانى لمدى التقدم . استخدم لونًا واحدًا لسرعتك فى القراءة, ولونًا آخر لمستوى فهمك.



Atkinson, Richard C., and **Shiffrin, Richard M.** 'The Control of Short-term Memory.' *Scientific American,* August 1971.

Baddeley, Alan D. *The Psychology of Memory.* New York: Harper & Row, 1976.

Banton Smith, Ph.D., Nila. *Speed Reading Made Easier.* New York: Warner Books.

Berg, Howard Stephen. *Super Reading Secrets.* New York: Warner Books, 1992.

Borges, Jorge L. *Fictions* (especially 'Funes, the Memorious'). London: J. Calder, 1985.

Brown, Mark. *Memory Matters.* Newton Abbot: David & Charles, 1977.

Brown, R., and **McNeil, D.** 'The "Tip-of-the-Tongue" Phenomenon.' *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior 5,* 325-37.

Buzan, Tony. The Mind Set: *Use Your Head, Use Your Memory, Master Your Memory,* and *The Mind Map Book.* All London: BBC Worldwide, 2000.

Buzan, Tony. *WH Smith GCSE Revision Guides (60).*

Buzan, Tony. *Head First, The Power of Creative Intelligence, The Power of Spiritual Intelligence, The Power of Social Intelligence, The Power of Verbal Intelligence, Head Strong, How to Mind Map.* All London: Harper Collins, 2002.

Coman, Marcia J. and Heavers, Kathy L. *NTC Skill Builders: What You Need to Know Aboout Reading Comprehension & Speed, Skimming & Scanning, Reading for Pleasure.* Illinois, USA: National Textbook Company, 1992.

Cutler, Wade E. *Triple Your Reading Speed.* USA: Macmillan (Arco).

Ebbinghaus, H. *Über das Geddchtnis.* Leipzig: Duncker, 1885, op.

Frank, Stanley D. *Remember Everything You Read: The Evelyn Wood 7-Day Speed Reading & Learning Program.* New York: Avon Books.

Fry, Ron. *How To Study Program: Improve Your Reading.* USA: Career Press.

Gelb, Michael J. *Present Yourself* London: Aurum Press, 1988.

Gelb, Michael J. *How to Think Like Leonardo da Vinci.* New York: Delacorte Press, 1998.

Greenfield, Susan. *Brainpower: Working Out The Human.* Element Books, 2000.

Greenfield, Susan. *Human Brain: A Guided Tour.* London: Phoenix, 2000.

Haber, Ralph N. 'How We Remember What We See.' *Scientific American,* 105, May 1970.

Howe, J.A. and **Godhey, J.** *Student Note-Taking as an Aid to Learning.* Exeter: Exeter University Teaching Services, 1977, op.

Howe, M.J.A. 'Using Students' Notes to Examine the Role of the Individual Learner in Acquiring Meaningful Subject Matter.' *Journal of Educational Research* **64,** 61-3.

Hunt, E. and **Love, T.** 'How Good Can Memory Be?' In *Coding Processes in Human Memory,* 237-60, edited by A. W. Melton and E. Martin. Washington, DC:

Winston, Wiley, 1972, op.

Hunter, I.M.L. 'An Exceptional Memory.' *British Journal of Psychology* **68,** 155-64, 1977.

Keves, Daniel. *The Minds of Billy Milligan.* New York: Random House, 1981; London: Bantam, 1982.

King, Graham. *The Secrets of Speed Reading. London: Mandarin, in association with the Sunday Times, 1993.*

Klaeser, Barbara Macknick. *Reading Improvement.* Chicago: Nelson Hall, 1977.

Loftus, E.F. *Eyewitness Testimony.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1980.

Luria, A.R. *The Mind of a Mnemonist.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1987.

Maberley, Norman C. *Mastering Speed Reading.* New York: Penguin (Signet),1978.

Maddox, Harry. *How to Study.* New York: Fawcett Premier, 1988.

Minninger, Ph.D., Joan. *Rapid Reading in 5 Days.* New York: Perigee Books (The Berkley Publishing Group), 1994.

North, Vanda. *Get Ahead. UK:* Buzau Centres Ltd, 1993.

O'Brien, Dominic. *How to Pass Exams.* London: Headline Book Publishing, 1995.

Penfield, W. and **Perot, P.** 'The Brain's Record of Auditory and Visual Experience: A Final Summary and Discussion.' *Brain* **86,** 595-702.

Penfield, W. and **Roberts, L.** *Speech and Brain-Mechanisms.* Princeton, NJ: Princeton University Press, 1959, op.

Ruger, H.A. and **Bussenius, C.E.** *Memory.* New York: Teachers College Press, 1913, op.

Russell, Peter. *The Brain Book.*

London: Routledge & Kegan Paul, 1966; Ark, 1984.

Schaffzin, Nicholas Reid. *The Princeton Review – Reading Smart.* New York: Villard Books.

Standing, Lionel. *'Learning 10,000 Pictures.' Quarterly Journal of Experimental Psychology* **25,***207-22.*

Stratton, George M. 'The Mnemonic Feat of the "Shass Pollak".' *Physiological Review* **24,** 244-7.

Suzuki, S. *Nurtured by love: a new approach to education.* New York: Exposition Press, 1969.

Thomas, E.J. 'The Variation of Memory with Time for Information Appearing During a Lecture.' *Studies in Adult Education,* 57-62, April 1972.

Tulving, E. 'The Effects of Presentation and Recall of Materials in Free-Recall Learning.' *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour 6,* 175-84.

von Restorff, H. Über die Wirkung von Bereichsbildungen im Spurenfeld.' *Psychologische Forschung* **18,** 299-342.

Wagner, D. 'Memories of Morocco: the influence of age, schooling and environment on memory.' *Cognitive Psychology* **10,** 1-28, 1978.

Yates, F.A. *The Art of Memory.* London: Routledge & Kegan Paul, 1966; Ark, 1984.

Zorn, Robert. *Speed Reading,* New York: Harper Perennial, 1991.

مراكز بوزان حول العالم

التعلم والتفكير فى القرن الحادى والعشرين

لقد كرسنا جهدنا لخلق مجتمع عالم بقدرات العقل؛ مجتمع يعرف فيه الناس كيف يتعلمون ويفكرون.

طور رأس مالك الذهنى

إننا نضع مناهج ومحاضرات وورش عمل وتدريبات تناظرية فى التعليم وإدارة الأعمال للأقسام العامة والخاصة.

نحن نمنح ترخيصا للمدربين أفرادا وشركات.

نحن المؤسسة الوحيدة التى يمكنها الترخيص باستخدام الخرائط الذهنية® والعلامات التجارية لبوزان وشركاه.

لمزيد من المعلومات عن مناهج تدريب بوزان المتعددة ومنتجاته المتاحة زوروا موقعنا الإلكترونى:

www.buzancentresworldwide.com

أو اتصلوا بنا على: ٠٨٤٥٠٠٩٩٥٥٥

يمكنكم أيضاً زيارة موقع تونى بوزان الإلكترونى:

www.buzanworld.com

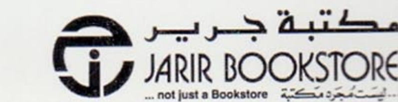
أو مراسلته على بريده الإلكترونى:

tony.buzan@buzanworld.com

توني بوزان

كتاب القراءة السريعة

طبعة الألفية





كتــــاب

القراءة السريعة

تونى بوزان





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
ص. ب ٣١٩٦ تليفون +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١ فاكس +٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
شارع العليا تليفون +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء تليفون +٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
الحياة مول تليفون +٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا) تليفون +٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦) تليفون +٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠
القصيم (المملكة العربية السعودية)
شارع عثمان بن عفان تليفون +٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)
شارع الكورنيش تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)
الشارع الأول تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)
المبرز طريق الظهران تليفون +٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
الجبيل – الجبيل الصناعية تليفون +٩٦٦ ٣ ٣٤٠١٥٥٥
جدة (المملكة العربية السعودية)
شارع صاري تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان تليفون +٩٦٦ ٢ ٤٢٠٢٠٥٠
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا) تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
أسواق الحجاز تليفون +٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)
جوار مسجد القبلتين تليفون +٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١
الدوحة (دولة قطر)
طريق سلوى – تقاطع رمادا تليفون +٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
مركز الميناء تليفون +٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)
حولي – شارع تونس تليفون +٩٦٥ ٢٦١٠١١١
الشويخ – شارع الجهراء (البيبسي) تليفون +٩٦٥ ٤٩٢٨٢٣٤

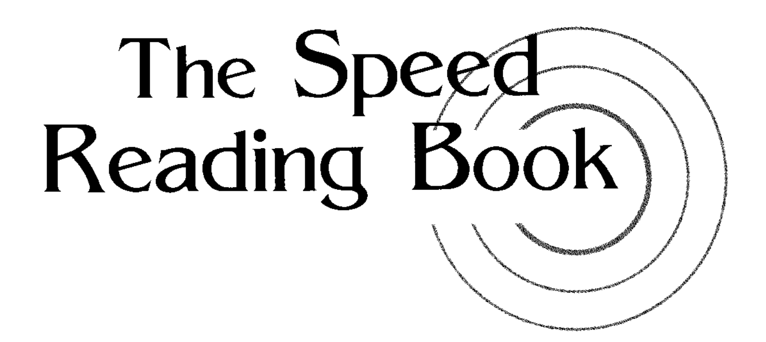
موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :
jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الثامنة ٢٠٠٨

كـتـــاب

القراءة السريعة


بسم الله الرحمن الرحيم



The Speed Reading Book

Tony Buzan





نبذة عن المؤلف

تونى بوزان، مبتكر الخرائط الذهنية® ذائعة الصيت على المستوى العالمى، وقد حقق فى مشواره سلسلة من الإنجازات الرائعة:

- فهو المؤلف الأول بالعالم فيما يختص بالعقل والتعلم، وذلك بمجموعة مؤلفات تبلغ ٨٠ كتاباً حتى الآن بين مؤلف لبعضها ومشارك فى تأليف البعض الآخر، وبلغ إجمالى مبيعاتها ثلاثة ملايين نسخة والرقم فى ازدياد!
- هو المحاضر الأول بالعالم فى موضوع العقل والتعلم. لقد حاضر "ساحر العقل" ـ وهو اللقب الذى ذاع إطلاقه على بوزان ـ أمام جمهور يتباين من أطفال تبلغ أعمارهم خمس سنوات إلى طلاب عاديين إلى طلاب الفئة الأولى من خريجى أعرق الجامعات، إلى أفضل مدراء الأعمال فى العالم، إلى أضخم المؤسسات والحكومات.
- مؤسس بطولات العالم للذاكرة.
- مؤسس بطولات العالم للقراءة السريعة.
- حاصل على الحزام الأسود فى الفنون القتالية.
- لاقت كتب بوزان ومنتجاته الأخرى نجاحاً ضخماً فى أكثر من ١٠٠ دولة وَتُرْجِمَتْ إلى أكثر من ٣٠ لغة، وحققت عائدات تزيد على ١٠٠مليون جنيه استرلينى حتى الآن.
- مبتكر الخرائط الذهنية®، أداة التفكير التى وصفت بأنها السكين السويسرية اللازمة للعقل، والتى يستخدمها الآن أكثر من٢٥٠ مليون شخص حول العالم.
- محرر صحيفة جمعية مينسا (الخاصة بأصحاب مجاميع الذكاء العامة العليا) من ١٩٦٨ إلى ١٩٧١ .
- مستشار أعمال عالمى لكبرى الشركات متعددة الجنسيات مثل:بى بى، باركليز الدولية،جنرال موتورز، والت ديزنى، أوراكل، مايكروسوفت، إتش إس بى سى، بريتش تيليكوم، آى بى إم، بريتش إير وايز، إلخ.
- مستشار ومرشد للعديد من الحكومات والمنظمات الحكومية من بينها: إنجلترا، سنغافورة، المكسيك، أستراليا، دول الخليج، وليشتنشتاين.
- مدرب أوليمبى.
- صاحب مفاهيم التفكير الإشعاعى ومحو الأمية الذهنية.
- حاصل على جوائز فى الشعر .
- حاصل على جوائز فى الرياضة.

- شخصية إعلامية عالمية، ظهر فى محطات تليفزيونية محلية ودولية لما يزيد على ١٠٠ ساعة، وُسمع لما يزيد على ١٠٠٠ ساعة فى محطات إذاعية محلية ودولية، وقد شاهده واستمع إليه أكثر من ٣ ملايين شخص!

إلى أمى العزيزة التى عرَّفتنى بحبها
ورعايتها الشديدين لى على قوة
وجمال كل من الكلمة والعقل.

رئيس فريق التحرير الخارجى: فاندا نورث



المحتويات



شكر وتقدير

أود أن أشكر على وجه الخصوص: فاندا نورث، مديرة التحرير الخارجية، والتى كانت بعينيها اللماحتين الثاقبتين صاحبة فضل كبير فى خروج الكتاب على صورته؛ الشكر أيضاً لمساعداتى الشخصيات: ليزلى بايس، فيليدا ويلسون وساندى زامبوكس واللواتى كانت جهودهن فى الطباعة والإنتاج العام للكتاب لا تُقدر بثمن؛ شكرى أيضاً لجاستن كوين لعمله الخلاق على الإيضاحات والقراءة القياسية؛ الشكر ممتد إلى جميع أفراد عائلة فوللى لتوفيرهم جوًّا مثاليا لى لإتمام الكتاب؛ شكرى كذلك لكل مراكز بوزان وكل معلمى التفكير الإشعاعى وذلك لدعمهم وبحثهم وتدريسهم هذه الطرق؛ الشكر أيضاً لكارو وبيتر أير اللذين وفرا لى حرماً فى جرينهام هول حيث أتممت معظم البحث الأولى لهذا الكتاب؛ أشكر كذلك روبين بونتينن من ليزارد لاند بأستراليا، والذى أمدنى هو الآخر بالرعاية والمؤازرة خلال مرحلة إعداد هذا الكتاب؛ وكذلك أشكر شون آدم لدعمه وإخلاصه لقضية القراءة الأفضل؛ شكرى كذلك لفريقى فى مؤسسة بى بى سى: كريس ويللر، شيلا آبلمان، جونى أوسبورن وسارا لافيلى ؛ كذلك أشكر مؤسسة برين ترست وكل أعضاء نوادى العقل لالتزامهم بالهدف العالمى لمحو الأمية العقلية، وتحديداً ما يخص القراءة السريعة.

استهلال المحرر

إنه لشرف أن أوصى بهذا الكتاب لهذا الجيش العرمرم من الناس، صغاراً وكباراً، أولئك الشغوفين باكتساب مزيد من المعارف عن عالمنا المزعج والمبهج فى آن واحد ـ تراث الماضى، تطورات الحاضر العلمية والسياسية، والأدب الحديث والكلاسيكى. إن الكتاب يشير إلى بزوغ شاب ألمعى، هو تونى بوزان، والذى حاولت، بطريقتى المتواضعة، وعلى مدار سنين عديدة، أن أرعى تخصصه المهنى والذى صنع لنفسه اسمًا فى فترة وجيزة.

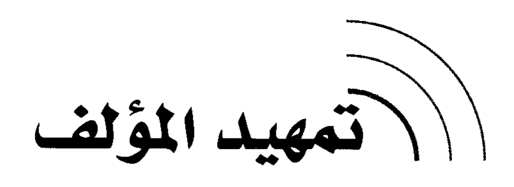
إن تونى بوزان يشرح فى هذا الكتاب نظام تعلم بسيطاً وسهل التطبيق توجب علىَّ أنا وجيلى أن نتعلمه بمعاناة ووفق التجربة فقط ـ هذا إن اكتسبناه أصلاً، ودعونى أؤكد لكم أن استخدامكم لهذا النظام سيساويكم إن لم يزد بكم عما حصلته أنا فى سنوات عديدة: قراءة ثلاث صحف يومية على الأقل، وما يقارب خمساً وعشرين جريدة علمية، ونصف دستة من الإصدارات الأسبوعية العامة وكتابين أو ثلاثة فى كل أسبوع، ونصف دستة من المجلات العامة شهرياً ـ ومثل ذلك من الرسائل، والتقارير، والقصاصات، والكتيبات، والبيانات المصورة، وغيرها.

لقد وددت لو أننى تحصلت منذ زمن على منافع هذا النظام الذى عرض له بوزان بوضوح بالغ. كان هذا سيوفر علىّ الكثير من الجهد الضائع، والعديد من التحركات المهدرة، ولست أخجل إطلاقاً من الاعتراف بأننى حتى هذه اللحظة أواصل التعلم منه كيف أصبح أفضل شأناً. إنكم على وشك الإفادة من مزية البداية الأولى الصحيحة للنظام، وإننى أهيب بكم استغلال الفرصة! فسوف يتطلب الأمر جهداً، حتى مع

شرح بوزان الواضح المتدرج ؛ لكن، إن ثابرتم، فستجدون أن هذا الكتاب مفتاح لعالم قد غمره نور شمس المعرفة الساطع.

الراحل هاينز نوردين، محرر المعلومات بمؤسسة إرستوايل، مؤلف كتاب *The Book of Knowledge*.

وزميل معهد اللغويات



تمهيد المؤلف

حين كنت فى الرابعة عشرة من عمرى، خضع فصلنا الدراسى لمجموعة اختبارات لقياس قدراتنا العقلية.

من بينها كان هناك اختبار غير معلن على سرعة القراءة، وبعد عدة أسابيع حصلنا على النتائج، وكان متوسط سرعتى الذى سجلته ٢١٣ كلمة فى الدقيقة. كان رد فعلى الأول هو الانبهار بما حققته، فقد بدا لى الرقم كبيراً! لكن فرحتى لم تدم طويلاً، فقد أوضح أستاذنا أن المعدل المتوسط هو ٢٠٠ كلمة فى الدقيقة، وأن أعلى طالب فى الصف قد حقق معدل سرعة قدره ٣١٤ كلمة بالدقيقة ـ متجاوزاً إياى بمائة كلمة.

كاد هذا النبأ المربك يغير مجرى حياتى: فبمجرد انتهاء الدرس اتجهت إلى الأستاذ وسألته عن كيفية الزيادة من سرعة القراءة لدىَّ، وأجابنى بأنه ما من طريقة لفعل ذلك، فتلك سرعة قراءتك، مثل نسبة ذكائك، وطول قامتك حال البلوغ، ولون عينيك، فكلها أمور لا تقبل التغيير.

لم يكن ذلك صحيحاً تماماً. فما السبب؟ لقد بدأت برنامج تدريب بدنى، فلاحظت حصول تغيير جذرى فى كل عضلة من عضلات جسدى خلال أسابيع قليلة، فإن كانت التدريبات البدنية الصائبة قد أحدثت هذا التغيير، فلِمَ لا تكون التدريبات البصرية والعقلية هى السبيل إلى تغيير مستوى السرعة والفهم والتذكر لما أقرؤه؟

دفعتنى تلك الأسئلة إلى بحث بلغت معه سريعاً حاجز ٤٠٠ كلمة، وصولاً فى النهاية إلى الألف بأريحية كاملة، وقد أدركت خلال كل بحثى، وفى كل مستوياته، أن القراءة للعقل كالتدريبات للجسد.

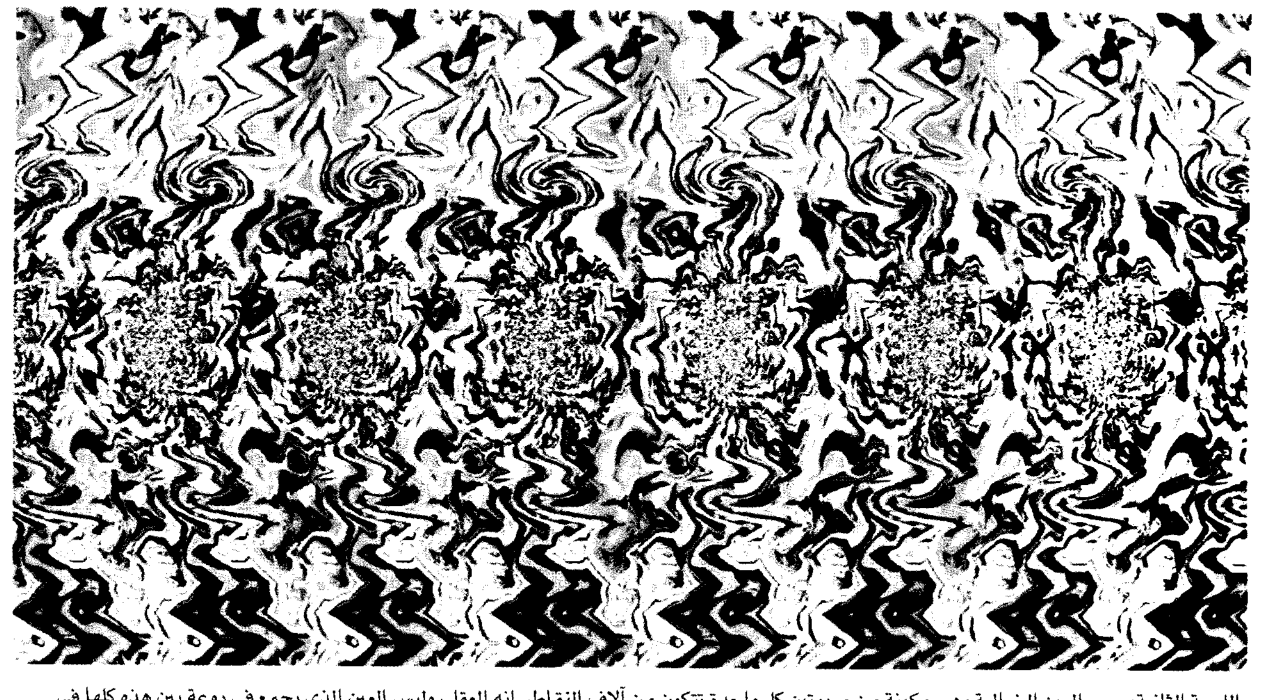
بعد إدراكى للمعجزة المتمثلة فى عينى والسعة الخرافية لمخى، لم

يقتصر التحول فقط على زيادة مقدار السرعة والفهم والتذكر، بل وجدتنى قادراً على التفكير بشكل أكثر سرعة وأكثر إبداعاً، وقادراً على تدوين الملاحظات بشكل أفضل، وقادراً على اجتياز الامتحانات بسهولة أكبر، وقادراً على الدراسة بنجاح أكبر، وتوفير أيام وأسابيع بل وشهور من وقتى.

وهذا الكتاب الذى بين يديك الآن يعد نتاجاً لأربعين عاماً من الممارسة والبحث فى هذا المجال، وصفحات الكتاب تحوى الأسرار الجوهرية التى تعلمتها خلال هذه المدة.

إننى أتمنى أن تجد الرحلة عبر هذا الكتاب شائقة، وأن تفيد كما أفدت أنا من آليات محو الأمية العقلية.

اللوحة الأولى: قطاع عرضى للعين البشرية



اللوحة الثانية: رسم العين الخيالية وهى مكونة من صورتين كل واحدة تتكون من آلاف النقاط. إنه العقل، وليس العين الذى يجمع فى روعة بين هذه كلها فى صورة واحدة واضحة. هذه هى العملية التى يطبقها هذا الكتاب لتعليمك كيفية استخدامها لتكون قارئاً فائقاً.

القسم ١

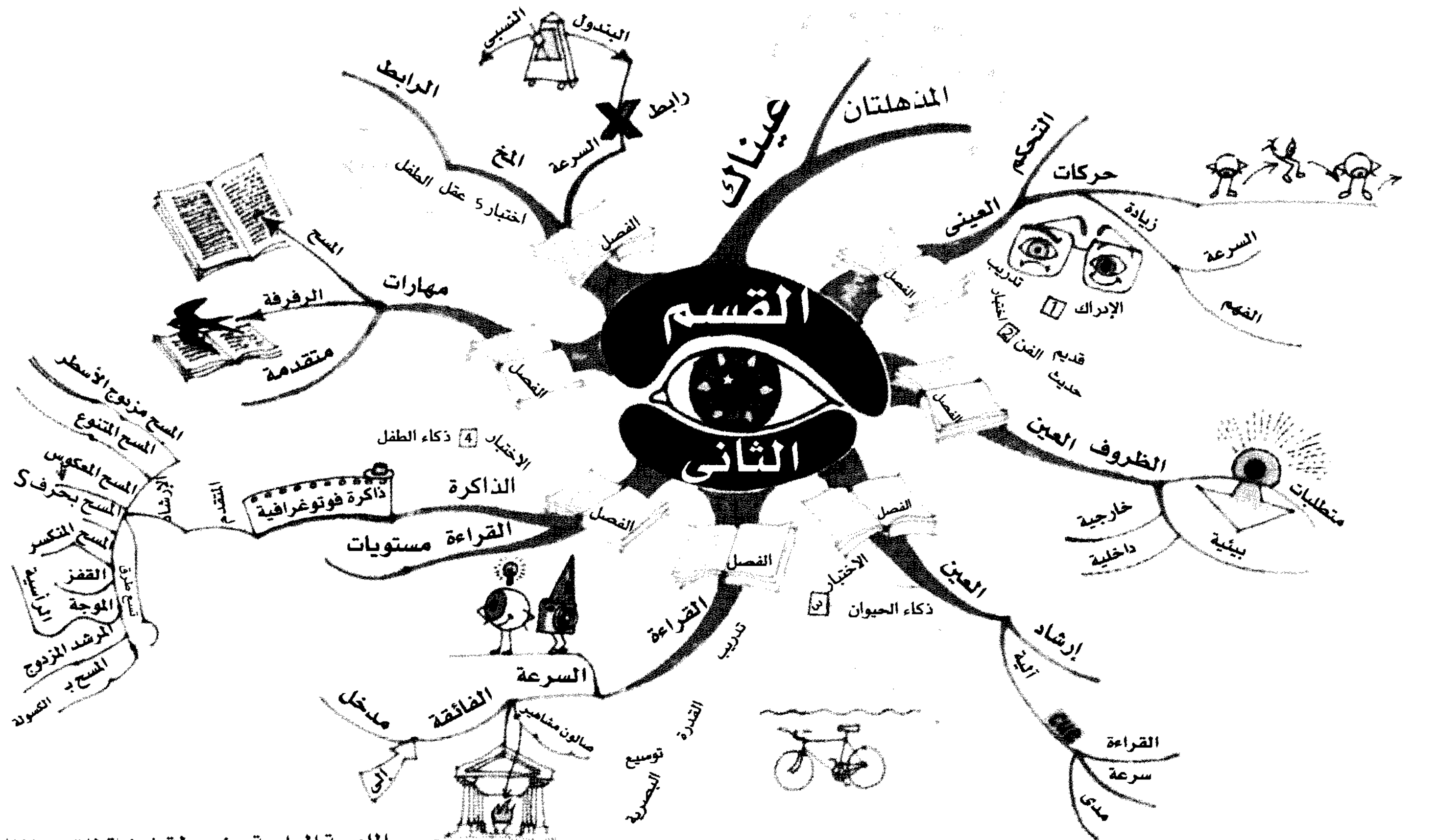
السرعات
استكشاف
سرعتك

الفصل ١
الآن
أين
السرعة
الفهم
الاختبار
حرب الذكاء

الفصل ٢
التاريخ
القراءة
كيف تعلمت
صوتى
أ- آه
ب- بو
ج- جو
تمتمة
انظر - اقرأ
بقرة
التطوير
السرعة
المكنة
أرقام
٢٠٠٠
١٠٠٠ ك ف د
٥٠٠

الفصل ٣
آلة تعريف
جديد
للقراءة
٧ خطوات
التواصل
الاستيعاب
الإدراك
التذكر
الاحتفاظ
الاستظهار
الاسترجاع

اللوحة الثالثة : خريطة ذهنية للقسم الأول



اللوحة الرابعة: خريطة ذهنية للقسم الثاني

التركيز - الفائق والفهم

الفصل ١١

مشكلات شائعة القراءة

الارتداد

الإشارة بالإصبع

التمتمة

وثبة

التعلم خلل القراءة

تشتت الانتباه

وفرط الحركة

الفصل ١٢

التركيز

الفهم

تحسين

الضعف

أسباب

التنظيم

الخلفية

القراءة

مفردات

المفهوم

اهتمام

حافز

غير مناسبة

سرعة

صعوبات

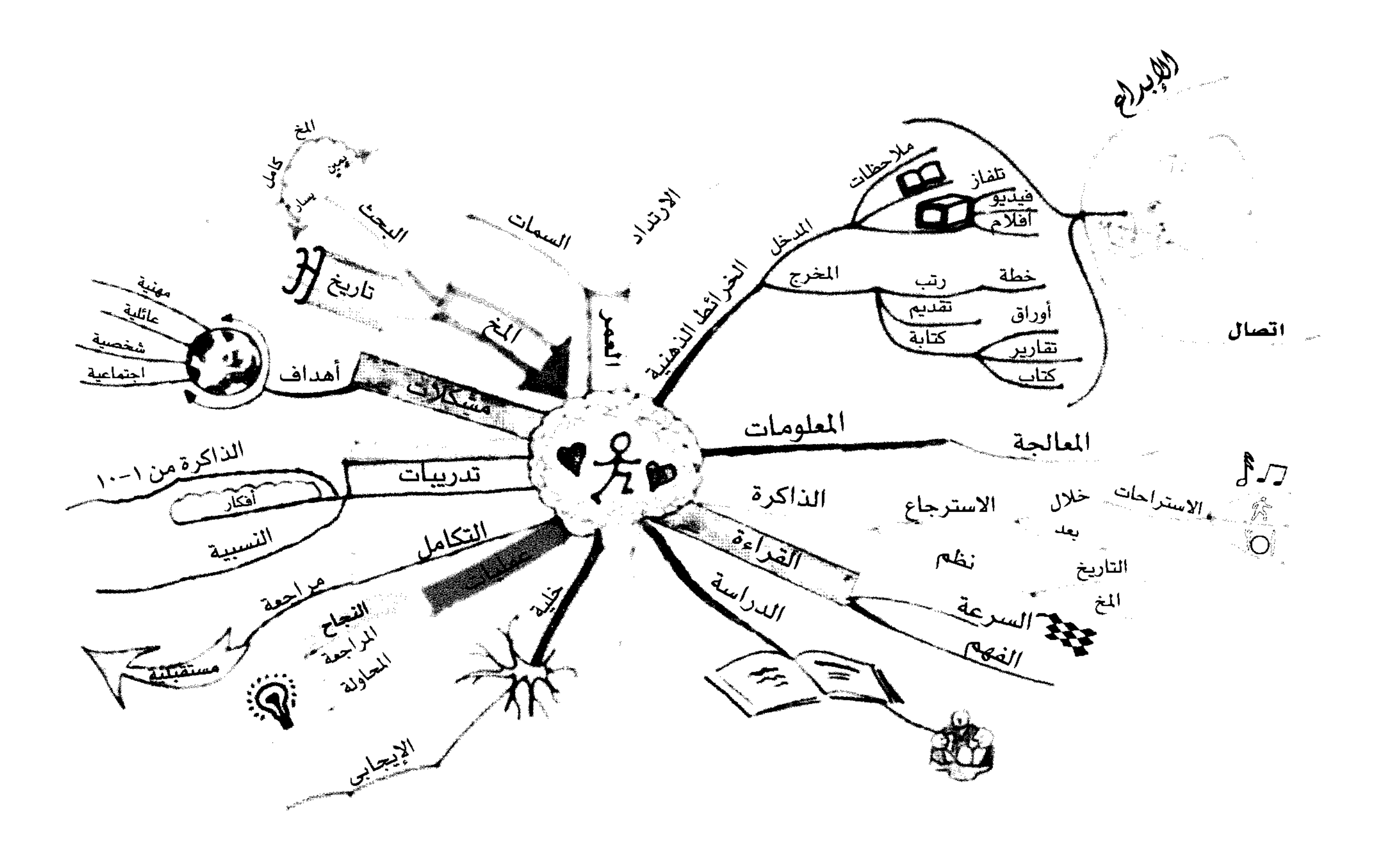
نقص

زيادة

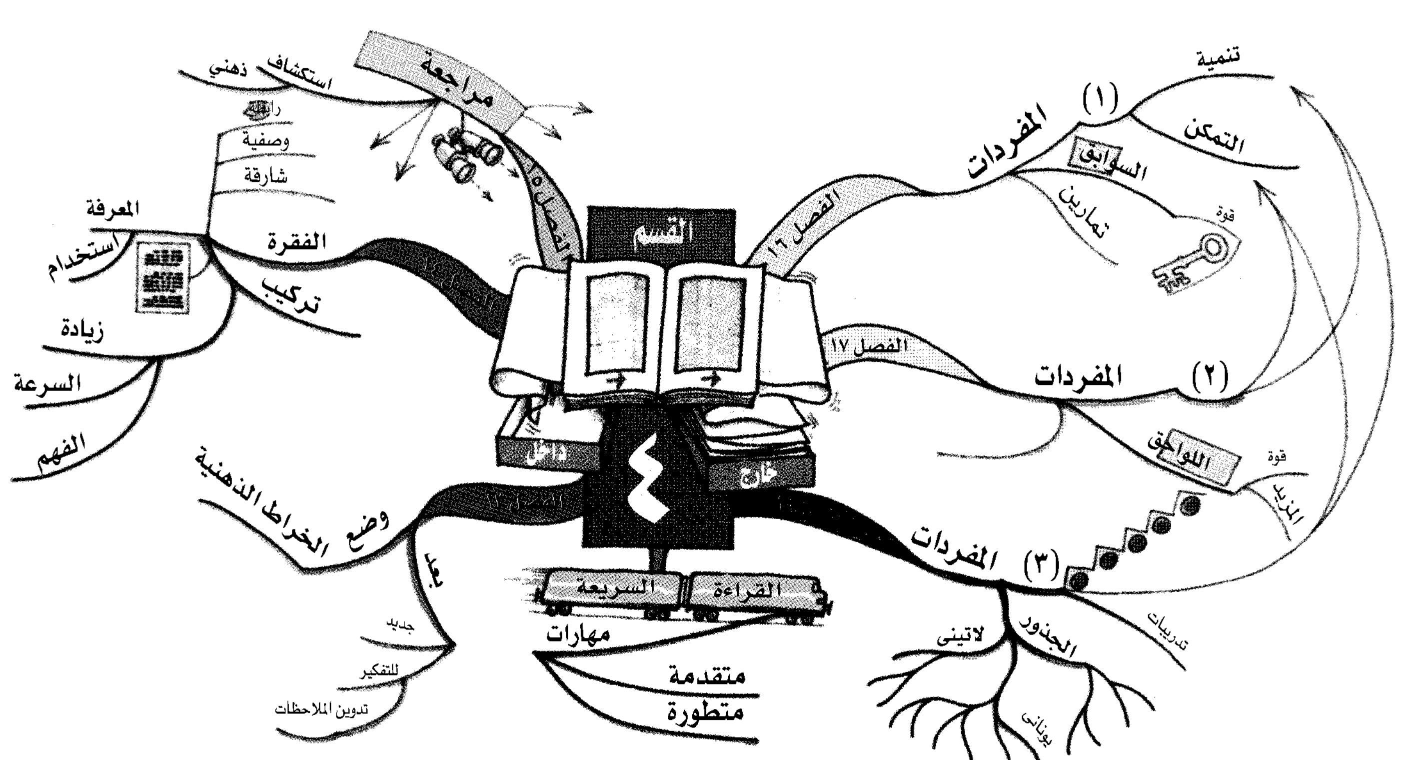
القراءة أهداف

أهمية

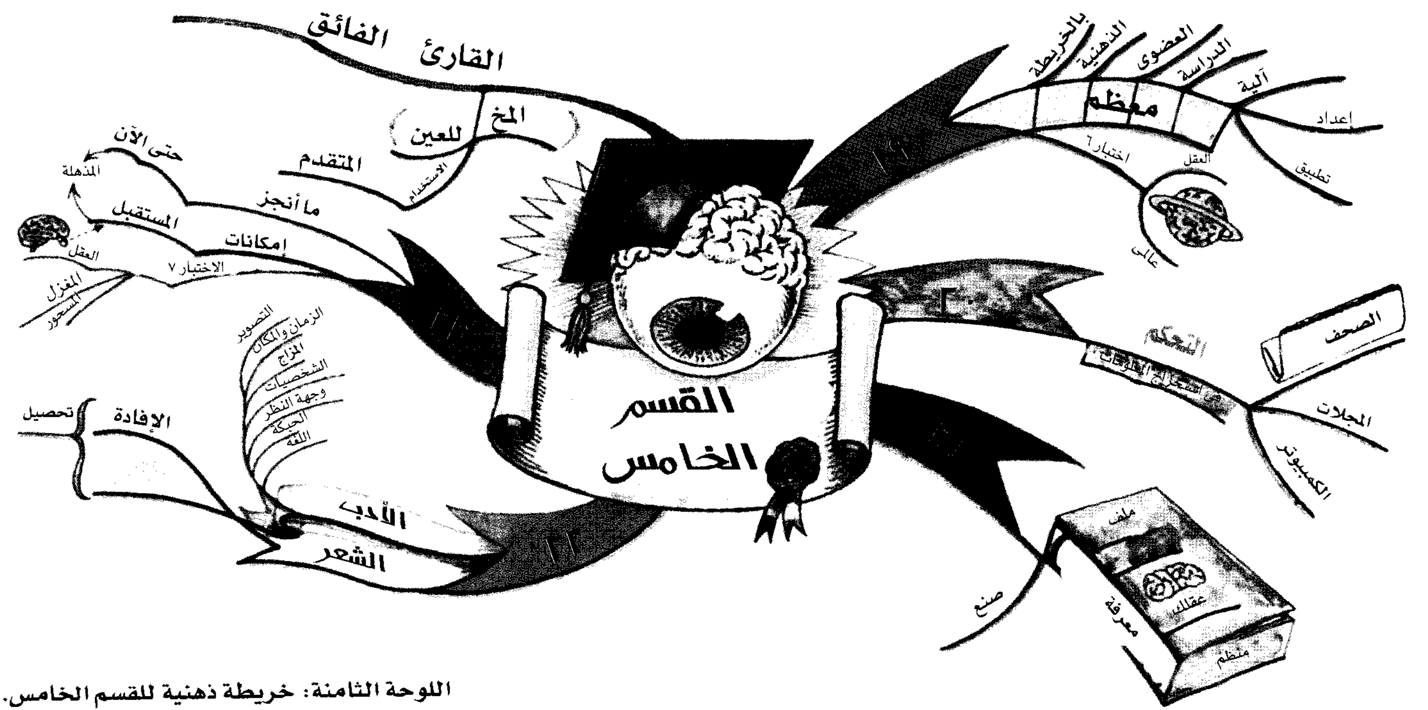
اللوحة الخامسة: خريطة ذهنية للقسم الثالث



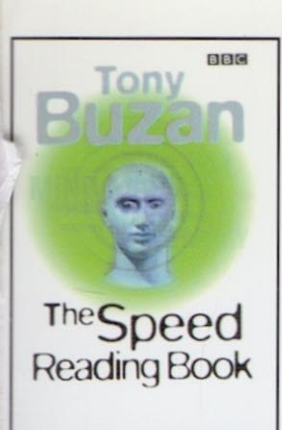
اللوحة السادسة: خريطة ذهنية لمدير شركة



اللوحة السابعة: خريطة ذهنية للقسم الرابع



اللوحة الثامنة: خريطة ذهنية للقسم الخامس.



يقدم «توني بوزان» كتابه «القراءة السريعة» كمرشد هاد لكل من يتطلعون إلى إحداث طفرة غير معهودة في سرعة القراءة، وتحسين القدرة على الاستيعاب، وفي زيادة المعلومات العامة. إن طبعة الألفية هذه تأتي كجزء من سلسلة «الاستعداد العقلي»، وتحتوي هذه الطبعة على أحدث المعلومات المتعلقة بالعقل والعينين، وهي المعلومات التي ستساعدك على تحسين أدائك بشكل لافت في جميع مجالات القراءة والدراسة والتعلم.

لقد ساعدني «توني بوزان» على مضاعفة سرعة قراءتي ثلاث مرات وزيادة نسبة استيعابي وذاكرتي من ٤٠٪ إلى ٨٠٪! إن كتاب سرعة القراءة يمثل ضرورة حتميّة لكل من يرغب في زيادة فاعلية تعلمه وقراءته».

«**شون آدم**» – الحائز على الرقم القياسي العالمي في سرعة القراءة

إن أسلوب «توني بوزان» المبتكر في هذا الإطار يسهل عملية الفهم، ليس هذا فحسب، بل يمكنك على الفور تطبيقها في مختلف جوانب حياتك والاستمتاع بها! إن الأسلوب الخلاق الذي يقدمه «بوزان» على صعيد تدوين الملاحظات - خرائط العقل - يقدم لك الركيزة التي يمكنك الاستناد إليها لتحسين استيعابك ولتحقيق أقصى استفادة ممكنة من المذاكرة. فإذا كنت تواجه مشاكل في التعلم، أو كنت تعاني صعوبة في قراءة شاشة الحاسوب، فإن هذا الكتاب خير معين يمكنك الاعتماد عليه لتجاوز هذه المشكلة.

وبطريقة سلسلة يسهل تطبيقها، يؤكد هذا الكتاب أن سرعات القراءة التي تزيد على ١٠٠٠ كلمة في الدقيقة يمكن لأي شخص تحقيقها. ومن هنا يصبح كتاب «القراءة السريعة» الخيار الأمثل، للطلاب والمدرسين، والمديرين التنفيذيين، ولكل من تحدوه الرغبة في زيادة سرعة واستيعاب القراءة والاستفادة منها.

إن «توني بوزان» يُعد مرجعاً عالمياً في العقل، والذاكرة، والإبداع، والقراءة السريعة، ومبدع الخرائط الذهنية المشهورة عالمياً. وهو رئيس جمعية العقل، ومؤسس الجمعية الخيرية للثقة بالعقل (Brain Trust Charity) كما أنه المضطلع بتنظيم البطولات العالمية للقراءة السريعة والذكاء